PUROSANGUE

Max Monteforte

SULLE ORME DEL PACER

COACH MAX
www.skyrunner.it

TECNICHE E CONSIGLI PRATICI PER DIVENTARE UN PACER

INDICE

PREFAZIONE

1/ LA FORZA DEL GRUPPO

2/ IL PASSO GIUSTO

3/ LA STRADA DA SEGUIRE

POSTFAZIONE

PACER
LIVELLO BRONZE
PUROSANGUE

Max Monteforte
Sulle orme del Pacer

Copertina: Leonardo Spina
Foto: Marco Troccia

© 2020 Purosangue - Roma
Tutti i diritti sono riservati

purosanguetraining.eu

PREFAZIONE

Questo volume nasce dall'idea di fornire agli atleti che vogliano diventare un punto di riferimento per i runner gli strumenti necessari per farlo. È una sorta di diario di bordo, scritto per accompagnare chi ama e vive il mondo della corsa, che ha l'obiettivo di stabilire e alimentare una sinergia tra coach e pacer, nella quale il pacer rappresenta le gambe e il coach la mente, e insieme formano il corpo che contribuisce alla crescita sportiva dei podisti. Passo dopo passo, tra entusiasmo e curiosità, questo libro vorrebbe proporre al lettore un viaggio all'interno dei temi fondamentali per formare un pacer di 1° livello.

Si inizierà partendo dalla nascita della figura del pacer, delle sue qualità, dei doveri che ha nei confronti degli altri runner, della reputazione che deve saper costruire tra loro, per poi andare a conoscere e ad approfondire quali sono le tecniche per diventare un buon pacer, non solo dal punto di vista fisico ma soprattutto sotto il profilo psicologico. È infatti fondamentale, per un buon pacer, imparare a conoscersi nei punti di forza e comprendere dove invece c'è del lavoro da fare per migliorare. È questa l'unica maniera per potersi porre come guida di un gruppo che deve essere gestito senza appiattire la diversità dei suoi membri, sostenuto nei momenti di allenamento, supportato negli obiettivi da raggiungere, aiutato a sopportare la fatica, accompagnato nella gestione delle emozioni, delle relazioni, dell'agonismo e della competizione.

Nell'ultima parte del libro, prima che il lettore riceva l'attestato di partecipazione alla Scuola del pacer Purosangue, verranno affrontate le tematiche legate agli aspetti di nutrizione, massaggio e idratazione.

Questo corso di formazione vorrebbe essere un valido supporto per chi vuole avvicinarsi al mondo dei pacer. Ci auguriamo che, con questa pubblicazione, si susciti nel lettore il desiderio di vivere lo sport come possibilità di generare, tra pacer e runner, una relazione coinvolgente.

La convinzione che muove questo lavoro è che sia necessario, oggi più che mai, impegnarsi nella formazione degli atleti, mantenendo un approccio genuino alla disciplina sportiva, capace di metterne in luce gli elementi educativi, formativi, performanti e anche quelli inerenti le strategie che possono tornare utili nella vita in generale.

Accostandosi allo sport in questo modo, ciascuno può avviare un percorso di crescita personale e dare il proprio prezioso contributo alla maturazione dell'altro. Per fare ciò, tuttavia, prima di ogni altra cosa, bisogna amare lo sport e amare se stessi rispettando i propri limiti e cercando allo stesso tempo di superarli. Solo in questo modo potremo davvero poter dire di avere una *Mens sana in corpore sano*, come scriveva Giovenale nel I secolo d.C. nelle sue *Satire*.

A essere onesti, questa sentenza è stata interpretata in maniere diverse nel corso dei secoli, ma col passare degli anni è stata intesa soprattutto come l'idea che il corpo e l'anima debbano essere curati entrambi per assicurare all'uomo il benessere. Questo accade perché anima e corpo sono tra loro inscindibili. Come ha scritto il filosofo Umberto Galimberti, il nostro corpo è vivo perché vivificato da una psiche, un'energia, una forza vitale che lo anima[1]. In questo senso è un paradosso immaginare di dare importanza più alla mente che al corpo o viceversa. E in quest'ottica, la pratica dello sport può aiutarci a capire e a conoscere i nostri limiti e i nostri punti di forza, lo sport può diventare davvero un'occasione per metterci in gioco, per avviare una piccola rivoluzione positiva nella nostra vita.

Lo sport, da qualsiasi prospettiva lo si osservi, offre a chi lo accoglie nella propria vita, l'incredibile possibilità di stimolare la dimensione più dinamica e propositiva dell'essere umano. Questo accade perché la pratica del movimento stimola inevitabilmente quella parte del nostro mondo interiore capace di lottare, di progettare, quel nostro io profondo che non teme di farsi travolgere dall'impeto dell'esuberanza e della vivacità. Adoperando un gergo più da psicologi, potremmo parlare, in merito a questo aspetto della personalità, di "pulsione di vita", che ha tra le sue prerogative quella di essere costantemente in contrasto con la "pulsione di distruzione", che rappresenta invece il nostro lato più disfattista, che si manifesta quando ci sentiamo abbattuti, scoraggiati, incapaci di reagire alle difficoltà.

Per raggiungere la serenità e far coesistere in maniera sana queste due dimensioni, che comunque sono parte di noi e sono coessenziali, bisogna sapersi accettare e saper prendere della vita per quello che offre nel momento presente. Lo sport rappresenta una delle strade possibili attraverso cui acquisire la consapevolezza che, in fondo, la vita stessa è un gioco, e può diventare veramente entusiasmante viverla appieno, anche nei momenti più difficili. Ed è proprio in quei momenti che è fondamentale il lavoro di chi, con la sua presenza costante e non invadente, illumina il nostro percorso accompagnandoci al traguardo.

Questa presenza, per un runner, è rappresentata dal pacer altrimenti detto (così ci piace chiamarlo) l'angelo custode della corsa.

[1] Cf. U. Galimberti, *Il corpo*, Feltrinelli, Milano 1987.

LA FATICA NON È MAI SPRECATA: SOFFRI MA SOGNI

PIETRO MENNEA

1/ LA FORZA DEL GRUPPO

PUROSANGUE TRAINING

LE QUALITA', I DOVERI, I BENEFICI, LA REPUTAZIONE

L'ACCADEMIA DEI PACER

L'ABBIGLIAMENTO

CARTA D'IDENTITÀ DEL PACER

CORRI AL MAX

LA STORIA DEL PACER

PUROSANGUE TRAINING

Purosangue training è un sistema di allenamento per runner che nasce come risposta a una richiesta crescente proveniente da persone che desiderano essere seguite, personalmente e in gruppo, e aiutate a migliorare le proprie performance, ma hanno spesso esigenze (orari di lavoro, impegni familiari, abitudini sociali ecc.), abitudini e obiettivi molto diversi tra loro.

Purosangue Training è un programma attraverso cui riescono ad allenarsi, in modalità *human to human*, migliaia di sportivi di livello base e *advanced* e attraverso cui si è formata, nel tempo, una web community che coinvolge e motiva moltissimi atleti e permette loro di essere seguiti anche a distanza attraverso allenamenti customizzati in base alle caratteristiche fisiche, allo stato di forma e agli obiettivi. Ad oggi è l'unica realtà sportiva che allena tenendo conto delle disponibilità dell'atleta e non di quelle del coach.

L'ACCADEMIA DEI PACER

Per allenare un numero di persone sempre crescente e garantire un alto livello di qualità, il Progetto Purosangue ha bisogno di una squadra di pacer in grado di affiancare il coach e aiutare a gestire e guidare gli atleti in momenti e luoghi diversi. L'accademia dei pacer permette di apprendere le regole e le tecniche per diventare un punto di riferimento per il gruppo.

Un percorso di questo tipo rappresenta una grande occasione di crescita personale e può essere considerato una sorta di riconoscimento per l'impegno mostrato in anni di esperienza podistica e per le qualità che un atleta ha sviluppato nel proprio personale percorso di crescita. Essere di aiuto agli altri può rappresentare una fonte di grande soddisfazione e permettere a un runner di maturare sia a livello umano che professionale.

Svolgere l'attività di pacer con passione e impegno può essere l'inizio di un un futuro nel mondo dello sport, e può aprire le porte per diventare:

- **PACER PROFESSIONALE.** La scuola dei pacer Purosangue può rappresentare un trampolino per chi desidera vivere l'emozione di fare il pacer a livello nazionale e internazionale, guidando amatori e grandi campioni.
- **COACH PROFESSIONISTA.** La conoscenza delle tecniche di allenamento che si apprendono nei corsi di formazione federali così come in quelli privati, insieme alla capacità di gestire un gruppo di atleti può aprire le porte a un'esperienza professionale nel mondo dello sport.

Ognuno deve cercare la propria strada. Le opportunità non mancheranno. Chi decide di accettare la sfida sceglie la parte più stimolante: AGIRE!

CARTA D'IDENTITÀ DEL PACER

Svolgere il ruolo di pacer non è facile. Non basta calzare le scarpe, stare appresso al cronometro e mettersi davanti al gruppo. Il pacer è una risorsa, un punto di riferimento. Per adoperare una metafora, il pacer è il timoniere della nave, il marinaio più esperto, quello a cui è affidato il compito di eseguire le manovre più delicate.

Ad un pacer non è richiesto di sostituirsi all'allenatore, come a un timoniere non è richiesto di sostituirsi al capitano, si tratta di figure diverse per funzioni e competenza. Il compito del pacer è quello di coordinare gli allenamenti nel migliore dei modi dopo aver imparato dal coach le tecniche giuste. Un pacer non propone cambiamenti ai programmi di allenamento (perché non conosce le specificità e gli obiettivi di ciascun atleta), si attiene alle indicazioni specifiche del coach, semmai aiuta i podisti a ottenere il massimo da quei programmi. Un pacer tiene il timone, lo governa, ma non cambia la rotta alla nave.

BREVE STORIA DEL PACER

Nell'atletica leggera viene indicato col termine "lepre" quell' atleta che detta il ritmo nella prima parte di una gara di mezzofondo (800 m, 1.500 m, 3.000 m, 5.000 m, 10.000 m o 3.000 siepi) o di fondo (maratona e mezza maratona), per garantire un buon tempo finale ai corridori favoriti oppure per permettere agli organizzatori dei diversi meeting di stabilire eventuali record con tempi specifici e predefiniti per giro.

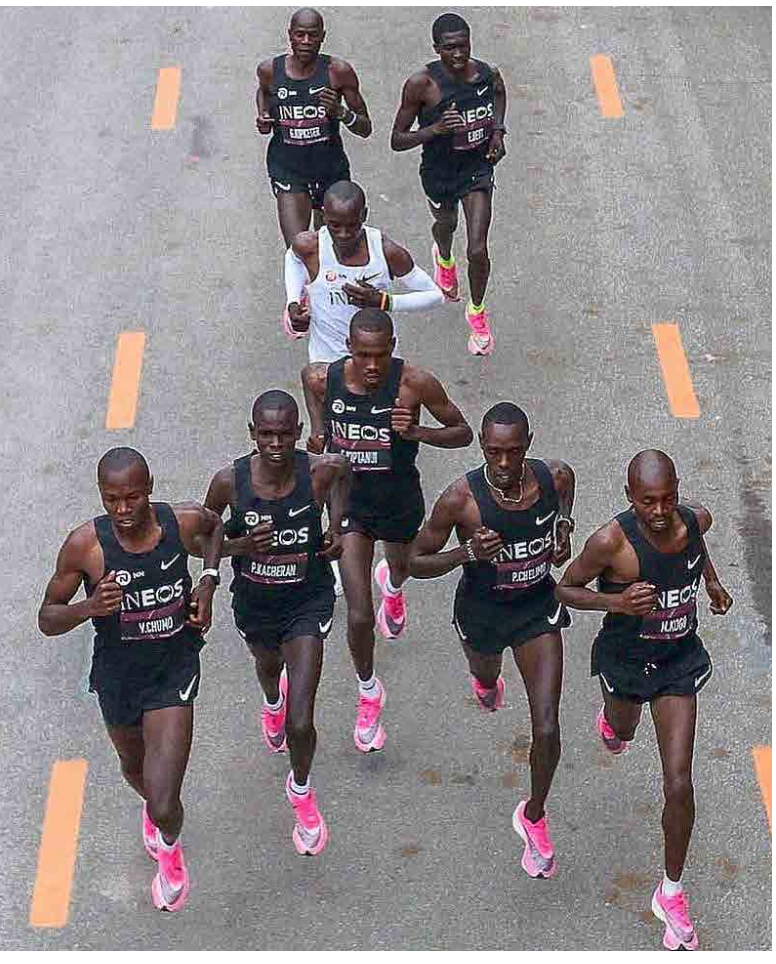
Uno dei primi casi di utilizzo di lepri nell'atletica avvenne il 6 maggio 1954, a Oxford, durante un incontro tra la British AAA e l'Università di Oxford, davanti a un pubblico di 3000 spettatori. I britannici Chris Brasher e Chris Chataway aiutarono il connazionale Roger Bannister a battere il record mondiale del miglio col tempo di 3'59"4. Bannister fu il primo uomo a correre tale distanza in meno di 4 minuti. A partire dagli anni Ottanta l'utilizzo delle lepri nell'atletica divenne frequente e sistematico nei meeting di atletica leggera.

È curioso ricordare quello che accadde alla Maratona di Los Angeles del 1994, quando "l'anziano" Paul Pilkington, lepre professionista, venne ingaggiato dagli organizzatori per correre a grandi ritmi almeno mezza maratona e far ottenere un buon tempo ai migliori atleti in gara, tra i quali spiccava il nome del gibutiano Salah, uno dei migliori maratoneti di quegli anni. Pilkington, nel corso della prima parte di gara prese un vantaggio tale che nessuno riuscì a stargli dietro.

Dopo oltre 20 km di corsa, essendo ancora in testa, decise di proseguire fintanto che non lo avrebbero raggiunto. Ma nessuno riuscì a recuperare l'enorme svantaggio e Pilkington vinse con quasi un minuto di vantaggio sull'italiano Luca Barzaghi.

Nel 2003, alla Maratona di Berlino, il keniano Sammy Korir era la lepre designata e non vinse la gara, ma ci andò molto vicino, arrivando secondo ad appena 1 secondo dal connazionale Paul Tergat, che grazie all'andatura sostenuta della prima parte di gara, stabilì il record mondiale con 2h04'55". A dirla tutta, Sammy Korir era il giovane discepolo di Paul Tergat e forse ordini di scuderia lo fecero rallentare appositamente per lasciare la vittoria al ben più famoso connazionale.

Impossibile dimenticare quando, nell'ottobre 2019, Eliud Kipchoge sfidò il record delle 2 ore sulla maratona: l'obiettivo era coprire la distanza stando sotto il tempo simbolico di 1h 59'59", tutto con l'aiuto di 41 lepri. Il numero delle lepri era evidentemente simbolico (41+ Kipchoge= 42, lo stesso numero dei chilometri della maratona) e le lepri, in quell'occasione, si alternarono a gruppi in formazione a punta "aerodinamica", con più cambi a testa. È curioso notare come due delle lepri fossero posizionate dietro a Kipchoge, proprio per migliorare il flusso aerodinamico e per fargli ottenere quella spinta mentale che si genera sempre in un atleta che corre con qualcuno dietro alle spalle. Alla fine, il tempo realizzato dal campione keniota fu 1h59'40", con una media di pochi decimi superiore a 2'50" al km.



In Italia esistono diverse organizzazioni che si incaricano di reclutare le lepri per le principali maratone e competizioni su strada. Tra questi Fulvio Massini e il suo Training Consultant, che si occupa da oltre dieci anni di fornire il servizio alle più importanti maratone italiane. Il numero delle lepri varia in base agli iscritti alla competizione e gli atleti vengono selezionati in base alla loro esperienza e ai loro personal best a cui, per correre in gara, vengono aggiunti 30 minuti (se un atleta ha un PB di 3h sulla maratona potrà tirare la gara dalle 3h 30" in su) di correre a un ritmo assolutamente gestibile.

Solitamente una batteria di lepri è composta da quattro atleti, ciò equivale a una sorta di assicurazione per la maratona perché, anche per un pacer, le incognite legate a sfide così impegnative sono sempre in agguato. Tutto è organizzato in maniera scrupolosa: vengono forniti iscrizione, completino e palloncini (ben visibili ai partecipanti) colorati con su scritti i tempi di riferimento. Ai pacer viene consegnato anche un numero di emergenza da digitare sul telefonino in caso di necessità. Se un pacer dovesse fermarsi o rallentare è tenuto ad abbandonare il palloncino per non confondere i corridori.

Il compito del pacer non è solo quello di mantenere una certa velocità ma di incitare e motivare i runner. Una vera e propria assistenza psicologica, che viene subito dopo quella tecnica. Forse.

LA FUNZIONE DEL PACER

La prima maratona di Parigi venne corsa il 18 settembre 1976. Alla partenza c'erano meno di 200 partecipanti. Alla maratona di Parigi del 2022 gli iscritti erano oltre 60.000. In nemmeno quarant'anni il running è passato da essere un fenomeno di élite a un fenomeno di massa.

Qual è il segreto di un'esplosione del genere? Sicuramente c'è qualcosa che ha a che fare con l'essenza stessa del podismo, col fatto di superare se stessi. La corsa di fondo è una disciplina che alcuni, come lo scrittore Mauro Covacich, accostano alle arti marziali («La corsa assomiglia più a un'arte marziale che a uno sport. (…). Resistere alla più alta velocità possibile per una strada così lunga è la cosa più bella che una mente umana possa produrre»[2]), che chiede molto e restituisce molto poco in termini di visibilità, denaro e successo, ma che entra talmente a fondo nelle viscere di un atleta da rivoluzionarne il modo di stare al mondo. D'altra parte, un altro elemento che ha profondamente cambiato il podismo in questi ultimi quarant'anni e che ha contribuito al suo successo di massa a livello globale è senz'altro la corsa di gruppo.

Correre non è certamente uno sport di squadra, alcune delle esperienze più significative che un runner può fare le fa da solo, immerso nella contemplazione di ciò che ha intorno, dell'ascolto dei suoi sensi e delle sensazioni che lo attraversano, ma correre insieme agli altri è un'esperienza altrettanto significativa.

«La socievolezza – ha scritto lo psicologo Jean François Dortier – è una motivazione potente della pratica sportiva. Tutti coloro che fanno sport sanno che in compagnia è più facile perseverare a lungo in un'attività. L'allenamento regolare è stimolato dall'emulazione che nasce nei circoli e nelle uscite di gruppo. Correre insieme è anche un'occasione di parlare, ridere, divertirsi. Ma è anche l'occasione per confrontarsi e sfidarsi»[3].

Corredo spalla a spalla le motivazioni aumentano, le gambe girano più forte, la fatica sembra scomparire e gli atleti riescono a raggiungere risultati spesso insperati. È una metodologia di allenamento che in Purosangue sperimentiamo quotidianamente. Condividere ciò che ci fa stare bene ci permette di trasmettere ai runner meno esperti non solo la tecnica e qualche trucco del mestiere, ma soprattutto la felicità della corsa.

E per fare questo, per essere sicuri che questa alchimia funzioni a dovere c'è bisogno di atleti preparati, motivati e realizzati. Ecco chi è il pacer. Colui che accompagna il runner nel suo percorso di maturazione, lo aiuta a comprendere la bellezza della corsa e lo spinge ad andare oltre i suoi limiti col suo esempio e la sua presenza.

LA MISSIONE DEL PACER

Quello che è facile per un corridore può essere difficile per un altro. Un pacer questo lo sa e organizza l'allenamento di conseguenza, cercando di renderlo alla portata di tutti. Il suo operato avrà delle ripercussioni sulle motivazioni e sui risultati atletici di tanti. Il pacer (o pacemaker) è la lepre, colui che aiuta a realizzare un obiettivo, a migliorare un personal best a infrangere un record. Il ruolo del pacer deve essere

[2] M. Covacich, *Sulla corsa*, La Nave di Teseo, Milano 2021, pp. 16-17.
[3] J.F. Dortier, *Perché si corre?*, in «Psicologia contemporanea» 253 (2015).

ricoperto da podisti esperti, ragazze e ragazzi che, passo dopo passo, metro dopo metro, accompagnino al traguardo un gruppo di persone che si affida a loro. Il pacer è colui che trasforma l'impossibile in possibile. Quella del pacer è una vera e propria missione, che richiede impegno, dedizione e un po' di tempo libero.

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ sono queste due le parole che descrivono meglio l'attività di un pacer.

Prima di cominciare a percorrere la strada che porta a diventare pacer è bene domandarsi se sia la scelta giusta e quali sono le motivazioni che ci hanno spinto fino a questo punto.

Ecco un breve lista di domande che un aspirante pacer dovrebbe fare a se stesso:

- Cosa mi ha spinto a intraprendere questo percorso?
- Quali obiettivi intendo raggiungere?
- Che valore aggiunto può avere questo ruolo per me, nella mia vita personale, atletica e sociale?
- Quali sono le mie aspettative a breve e a lungo termine?
- Quali sono le difficoltà più grandi che potrei incontrare in questa attività?
- Quali le soddisfazioni concrete che mi aspetto?
- Qual è il livello di empatia che sento verso gli altri? (Da esprimere su una scala da 1 a 100).
- Dove mi vedo da qui a tre anni?

RESPONSABILITA'

La parola "responsabilità" deriva dal verbo latino *respondire*, che letteralmente significa "rispondere". Per quanto riguarda il pacer significa rispondere ad un impegno che si è assunto per sé e per gli altri. Per diventare bravi nel far scelte adatte per entrambi è necessario:

- Allenare la consapevolezza, ovvero la capacità di ascoltare il proprio corpo (sensazioni), i propri stati d'animo (emozioni) e la propria mente (pensieri), cercando di cogliere il più possibile i messaggi del corpo;
- Gestire ogni situazione a fronte di qualsiasi imprevisto si possa verificare, domandandosi sempre: cosa possiamo fare io per rispondere al meglio a quella situazione con le risorse che ho a disposizione in questo momento? La nostra risposta è quella che determinerà la gestione dell'allenamento, la sua riuscita e quindi la soddisfazione del gruppo.

LE QUALITA'

Un bravo Pacer deve avere una serie di qualità per svolgere al meglio il proprio compito:

EMPATIA saper accogliere le persone per metterle a proprio agio;

COESIONE tenere saldo il gruppo di riferimento

CARISMA incoraggiare tutti e motivare per tirare fuori il meglio di ogni persona;

SENSIBILITÀ comprendere le difficoltà e saperle gestire (ambientali e non);

ESPERIENZA conoscere la misura del tracciato e fornire suggerimenti su come gestirlo;

COSTANZA mantenere un ritmo costante dall'inizio alla fine, permettendo al gruppo di risparmiare energie;

AUTOREVOLEZZA far rispettare le regole senza mai sentirsi migliore degli altri;

TRANQUILLITÀ non intimorire gli atleti, soprattutto quelli più sensibili e impreparati che potrebbero sentirsi a disagio. Promuovere un atteggiamento positivo, di fiducia nei propri mezzi e nel valore della preparazione svolta.

I DOVERI

Un Pacer per essere riconosciuto come tale e quindi avere la stima e la fiducia del gruppo deve:

01. **MOTIVARE** sin dall'inizio tutti i componenti del gruppo, renderli protagonisti e far sentire seguito in modo analitico ogni atleta. Sarà utile chiedere ad ognuno di loro come si senta, partendo dal più debole, da quelli che da lì a poco potrebbero avere problemi di affaticamento e potrebbero fermarsi.

02. **OSSERVARE** ogni atleta e farlo sentire speciale e seguito. Nel fare questo, qualora le condizioni ambientali lo consentano può tornare utile osservare l'ombra di ciascun componente del gruppo per avere indicazioni sulla cinematica del gesto atletico e sulla postura che l'atleta assume durante la corsa;

03. **COINVOLGERE** e far comprendere agli atleti che per migliorare se stessi bisogna lavorare in gruppo senza l'ansia di non sentirsi all'altezza, portando ad esempio gli obiettivi raggiunti negli allenamenti precedenti;

04. **COMPRENDERE** ed individuare comportamenti problematici senza mai mettere in difficoltà l'atleta;

05. **COMUNICARE** in maniera costruttiva al fine di infondere un pensiero positivo, utile ad affrontare la competizione, abbassare l'ansia e aumentare l'autostima. Se non previsto dallo specifico allenamento, non richiedere un impegno supplementare e non insistere mai più di due volte con gli atleti qualora non si sentano in grado di portare a termine l'allenamento;

06. **INSEGNARE** alcune abilità mentali da tenere in considerazione in allenamento e in gara: come fissare un obiettivo, valutare un risultato, allenare a gestire le emozioni, insegnare tecniche di rilassamento;

07. **GESTIRE** le dinamiche di gruppo attraverso una comunicazione efficace capace di mettere in risalto la propria leadership ma nello stesso tempo creare un mix di fiducia indispensabile tra Atleta e Pacer;

08. **CONTROLLARE** l'ansia che in un'atleta determina una massiccia attivazione del sistema nervoso simpatico provocando una serie di alterazioni fisiche, biochimiche e endocrine, le quali a loro volta contribuiscono a un precoce esaurimento delle risorse fisiche e mentali.

I BENEFICI

Focalizzare i propri obiettivi, raggiungerli e mettere le proprie competenze e qualità a disposizione degli altri è un'azione che comporta un arricchimento personale e sociale. Allenarsi e allenare in qualità di pacer accresce le potenzialità dell'atleta, gli permette di migliorare le proprie performance e di ottenere maggiori soddisfazioni sotto il profilo atletico e sportivo. Allenarsi a diventare un buon pacer rende più sicuri di sé, contribuisce ad allontanare tanti pregiudizi e pensieri negativi nei confronti di persone e situazioni, responsabilizza nei confronti deli altri, rende più consapevoli delle proprie qualità e capacità.

I benefici che si possono trarre da un percorso come quello del pacer svolto con passione sono:

01. **CONSAPEVOLEZZA** delle proprie qualità personali e relazionali;
02. **POTENZIAMENTO** delle proprie capacità atletiche;
03. **ACCRESCIMENTO** della propria autostima;
04. **REGOLAZIONE** delle proprie emozioni, gestione del successo e della sconfitta;
05. **CAPACITA' DI GESTIONE** del proprio tempo;
06. **MIGLIORAMENTO** della relazione con se stessi e con gli altri;
07. **APPRENDIMENTO** e correzione del gesto tecnico della corsa;
08. **SVILUPPO DI ABILITA' E COMPETENZE** che potrebbero avere possibili sbocchi lavorativi.

LA REPUTAZIONE

Avere una buona reputazione come pacer significa essersi guadagnati una buona stima da parte di neofiti e addetti ai lavori. Tuttavia, una buona reputazione da pacer non è una un talento innato né frutto esclusivo del lavoro muscolare, ma è qualcosa che nasce da un intenso lavorio interiore che mira all'accrescimento delle proprie qualità personali. La reputazione è l'idea che gli altri si fanno di noi e si costruisce nel tempo, sulla base a quanto abbiamo seminato. È quindi fondamentale – se si decide di ricoprire il ruolo di pacer – saper trasmettere emozioni positive.

Per coltivare una buona reputazione come pacer occorre:

01. **COSTRUIRE** relazioni e trovare il tempo per dare attenzione al gruppo e ad ogni suo singolo membro;
02. **MOSTRARSI** disponibili, aiutare le persone a raggiungere un obiettivo ed essere sempre positivi e propositivi, in modo da accrescere la propria reputazione da motivatore;
03. **FORMARSI** continuamente così da offrire consigli di qualità mostrando padronanza della materia;
04. **RICONOSCERSI** nei propri errori e limiti mostrando un tratto umano della personalità che aumenti la stima degli altri;
05. **ACCRESCERE** le proprie qualità personali;
06. **TRASMETTERE** emozioni positive;
07. **MONITORARE** le opinioni che altri hanno su di noi;
08. **DISTINGUERSI** per avere le caratteristiche empatiche e di successo.

L'ABBIGLIAMENTO

L'abito non fa il monaco, ma un pacer senza l'abito giusto non sarà mai un pacer! Per essere sempre riconoscibile e trasmettere i valori del ruolo che ricopre, è tenuto ad indossare la maglia identificativa con la scritta "Pacer" e deve attenersi alle regole delle buone maniere, quindi evitare di arrivare all'allenamento vestito in modo trasandato o in ritardo. Una volta terminato l'allenamento, quando è ancora in pista a relazionarsi con gli atleti, è necessario che indossi abbigliamento tecnico con il logo identificativo del Training.

CORRI AL MAX

Impegno, focus, tempo e metodo. Un obiettivo non nasce dal nulla ma da mesi di incubazione e dalle esperienze passate, oltre che dalla giusta pianificazione. Ognuno deve conoscere se stesso per poter capire dove può arrivare e per correre al Max. Per questo è importante che un buon pacer abbia gli strumenti adeguati per autovalutarsi e per fare il punto sulla propria situazione atletica e motivazionale. La scheda riportata di seguito può essere un buon sistema, a conclusione di questo primo capitolo, per un primo check.

L'altro compito un pacer, dopo essersi chiarito le idee sulle proprie qualità e sul lavoro che ancora deve fare per crescere e raggiungere risultati importanti, è capire le potenzialità degli atleti che gli vengono affidati, osservandoli e ponendo delle domande. La scheda qui proposta a seguire, da somministrare ai runner che vi sono affidati, può essere uno strumento utile in questo senso.

(vd. schede pagine seguenti).

CORRI AL MAX 1/2

La determinazione di un atleta non deve mai mancare.
Se l'impegno è modesto il risultato in gara sarà scarso e l'obiettivo non sarà raggiunto. Al mondo niente può sostituire la perseveranza, neanche il talento. Non c'è nulla di più comune delle persone di talento che non hanno raccolto quello che si sperava. Solo la determinazione e la perseveranza possono dare quel qualcosa in più per andare oltre.
Campioni si diventa. Secondi o terzi si nasce.

Un obiettivo non nasce dal nulla ma da mesi di incubazione e dalle esperienze passate. Il Focus mette in "PAUSA" tutto il resto. Se un atleta è focalizzato può succedere qualsiasi cosa ma l'allenamento viene prima di tutto. Se questo non accade allora si può essere distratti da una miriade di cose più o meno occasionali. Il Focus è il modo corretto nel quale le decisioni vengono messe in pratica, decidere se una cosa si fa oppure no! Tutto ciò che è pianificato bene permette scelte veloci di qualità, per essere decisi e mirati verso la propria realizzazione.

L'allenamento, il recupero, la cura dagli infortuni, tutto richiede tempo. Questo deve essere organizzato e consapevole, comunque non casuale. In alcuni particolari momenti il focus può essere più leggero, non richiedendo tanta energia, svolgendo allenamenti meccanici e banali che comunque rappresentano il giusto stacco tra i periodi di carico. Ma in ogni caso occorre comunque tempo, da gestire, da organizzare, da registrare per essere consapevoli di quello che abbiamo svolto e di quello che ancora dobbiamo fare.

Pianificare un programma serve a non disperdere energia. Questa ci servirà più avanti! All'inizio le cose prendono forma lentamente, poi con metodo, l'allenatore, da vero artigiano, attraverso le sue intuizioni farà il resto. In questa fase lo studio rappresenta la benzina che fa girare il motore e la sperimentazione deve essere la parola chiave, necessaria per continuare a stimolare la crescita innovativa senza la quale prima o poi tutto si bloccherebbe. Confrontarsi continuamente è vitale per la contaminazione tra le varie conoscenze.

Sport uguale energia, da dosare sempre. Quella che sprechiamo oggi potremmo non averla domani. Gli allenamenti più importanti vanno fatti nei giorni nei quali l'energia è disponibile e per fare questo bisogna aver pianificato tutto al meglio, cercando di non spingere troppo nei giorni di recupero. Ognuno deve scegliere il timing giusto per allenarsi al meglio, secondo le stagioni e i propri impegni. Produrre la giusta fatica per essere in grado di generare la super compensazione che attraverso il riposo potrà portarci uno scalino più in alto.

CORRI AL MAX 2/2

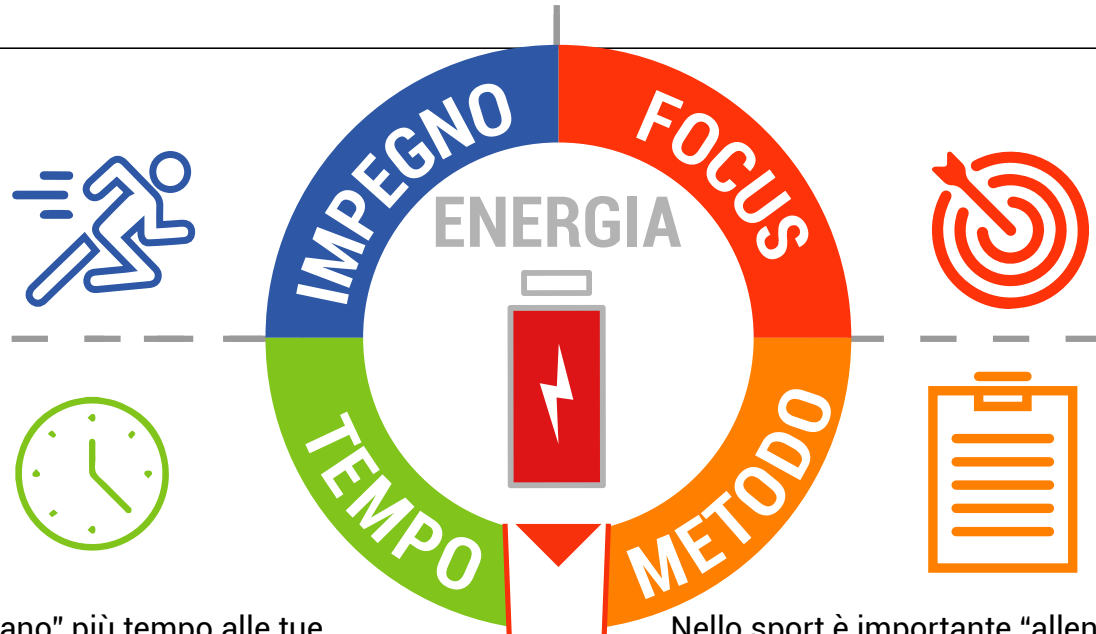
**Siamo fatti di energia, idee, creatività, concentrazione e intelligenza.
Sta a noi dare a tutte queste capacità il giusto mix
per utilizzare il tempo nel migliore dei modi.**

Nulla può essere rimandato. Quello che non fai oggi e adesso lo avrai perso per sempre.
Come pensi di impegnarti per raggiungere il tuo obiettivo?

Scrivilo qui

Alcuni aspetti della tua vita ti richiedono di prendere decisioni precise e definitive mettendo in "pausa" tutto il resto.
Su che cosa di solito sei focalizzato?

Scrivilo qui



Ci sono attività che "rubano" più tempo alle tue giornate. Come potresti gestire meglio il tuo tempo e organizzarlo per renderlo più funzionale?

Scrivilo qui

Nello sport è importante "allenare" le competenze.
Come pensi di scegliere l'allenatore giusto, in grado di seguirti sul campo con un programma strutturato?

Scrivilo qui

Quali azioni della vita quotidiana e quali allenamenti ti richiedono il maggior impiego di energia che poi ti mandano in riserva? Scrivilo qui

2/ IL PASSO GIUSTO

LA STRADA PER DIVENTARE UN BUON PACER

COSA SIGNIFICA CORRERE

LA GESTIONE DEL GRUPPO

LA PSICOLOGIA VINCENTE

LA COSTANTE DI MAX

LA CORSA “IN SCIA”

IL PACER IN GARA

LE ANDATURE DEI PACER DI MAURO FIRMANI

IL PACER IN BICI

LA STRADA PER DIVENTARE UN BUON PACER

Alcune delle qualità che un buon pacer deve avere sono innate (il talento, il carisma e la tenacia), altre, invece, si acquisiscono con lo studio e con l'esperienza sul campo. Tra le competenze più importanti da sviluppare c'è la gestione del tempo: un pacer il tempo lo conosce, lo gestisce e lo spiega.

01. CONOSCERE il tempo. È fondamentale che il pacer conosca i tempi degli atleti che segue, che li abbia a sempre a mente e che li adoperi, all'occorrenza, quali stimoli motivazionali utili per raggiungere un obiettivo. Oltre a ciò, è necessario che un pacer pianifichi con cura gli allenamenti tenendo conto degli impegni familiari, lavorativi e personali; si tratta di un aspetto non secondario che non può essere trattato con superficialità né affidato al caso.

02. GESTIRE i diversi ritmi di allenamento. Bisogna avere confidenza coi vari passi, con le capacità, le ambizioni e le possibilità tecniche dei vari atleti, perché potrebbe capitare di dover seguire gruppi diversi con ritmi differenti e di dover correre, per esempio, un primo allenamento a 4'00" al km e un secondo allenamento a 5'30". Tutto dipende dal livello del gruppo che si sta allenando.

03. COORDINARE il gruppo trasmettendo le regole. Spiegare nel dettaglio quelle che sono le caratteristiche del lavoro che si sta per svolgere, facendo riferimento ai segni su strada e ai punti di ricongiungimento con il gruppo in caso di lavori diversi con più persone. Soprattutto, è importante che il programma di allenamento di ciascun atleta seguito venga, sempre in accordo con il coach quando presente, venga letto con cura e interpretato, all'occorrenza, modificandolo lievemente se l'atleta sta bene ed è nelle condizioni di esprimersi a livelli più alti. Tutto questo senza esagerare ovviamente.

04. ORGANIZZARE l'allenamento. Avere la capacità di far rispettare il proprio ruolo e comunicare all'inizio di ogni sessione l'allenamento specifico di ogni singolo atleta tenendo sempre a disposizione l'elenco completo delle persone che parteciperanno alla sessione di training. Posizionarsi in testa al gruppo e considerarsi l'unico autorizzato a dettare i tempi e soprattutto far rispettare le

distanze. È importante non dare ad altri atleti la possibilità di correre di fianco del pacer per non rischiare di aumentare il passo rispetto a quanto previsto.

05. COMUNICARE con tutti gli atleti. A fine allenamento chiedere sempre un feedback per conoscere emozioni, le sensazioni, gli eventuali problemi e le difficoltà.

06. EDUCARE al rispetto delle regole. Non adottare comportamenti distanti nei confronti degli atleti, non fare distinzioni di sesso e razza, non alzare il tono di voce, non gridare, non offendere mai nessuno e, in generale, non tenere un atteggiamento contrario al buon costume;

07. VALUTARE il proprio stato di salute fisico e mentale. È bene non recarsi a un allenamento se non si è in una condizione fisica e mentale che permetta di svolgere il proprio compito al meglio. Quando dovesse verificarsi una simile situazione occorre avvertire in tempo il coach per tempo, in modo che possa sostituire il pacer evitando il rischio di lasciare un allenamento scoperto.

08. COMPRENDERE ciò che è importante e distinguerlo da ciò che non lo è. Comprendere cosa è urgente e cosa può aspettare. Dopo aver acquisito, col tempo, l'arte di interpretare i segnali, interni ed esterni, che gli atleti anche inconsciamente comunicano, occorre imparare a scegliere cosa fare e quando farla.

COSA SIGNIFICA CORRERE

La bellezza della corsa a perdifiato, l'emozione di migliorare un personal best, le sensazioni che si condividono con un gruppo in allenamento alle prime luci dell'alba… sono tutte esperienze che devono far parte del bagaglio di un runner con una certa esperienza e che non possono certamente mancare tra le conoscenze di un pacer. D'altro canto, come hanno dimostrato le ricerche tanti antropologi e studiosi, siamo fatti per correre. Quando il mondo era un luogo inospitale, in cui l'uomo doveva difendersi dalle zanne di tanti predatori per sopravvivere, l'unica maniera per mettersi in salvo era correre. Correre ci riporta a quello che eravamo, alla nostra essenza. Correre significa imparare qualcosa in più su quello che siamo stati e su quello che siamo. Correre «condurrà a un profondo mutamento comportamentale, aprirà una condotta di vita all'insegna della consapevolezza e del rispetto di sé. Ci si accorgerà di avere un corpo non solo per i fastidi che procura, ma anche per la sua irrefrenabile voglia di sprigionare energie, di dimenarsi, di andare»[4]. Correre ci permette di guardare al futuro con una consapevolezza nuova, quella di chi sa dove vuole arrivare ed è cosciente dei propri mezzi per farlo. Correre in gruppo, allenarsi con altri runner, con dei pacer e un coach è il modo migliore per mettere in moto questa rivoluzione interiore che porterà tanti neofiti a superare loro stessi aiutandoli a non smarrirsi nelle delusioni, negli eccessi e nelle storture varie in cui potrebbero inevitabilmente inciampare.

LA GESTIONE DEL GRUPPO

Se un calciatore si vede dal coraggio, dall'altruismo e dalla fantasia, un pacer si vede dalla capacità di essere riconosciuto, nel momento in cui tira un gruppo di atleti, come un vero e proprio leader. Un pacer si riconosce dalla sua abilità a coordinare gli atleti durante l'intero allenamento. Coordinare un gruppo significa far rispettare delle regole e verificarne il rispetto a tutela dall'incolumità propria e di quella degli altri.

[4] C. Bagnasco, *Runningsofia. Filosofia della corsa, Il Melangolo*, Genova 2019, p. 60.

Gli allenamenti di gruppo sono complessi da organizzare per il coach e impegnativi da seguire per il pacer ma permettono agli atleti di raggiungere risultati importanti grazie in prima battuta al sostegno di chi corre di fianco a loro. Oltre a ciò, ci permettono di costruire e cementare un gruppo che ha una passione, qualcosa che rende felice tutti i suoi membri, mostrandogli che la strada per maturare, sia umanamente che atleticamente, è la condivisione della felicità.

Quello che si forma tra i runner che lavorano in gruppo, i loro pacer e il coach è un legame forte, che viene generato, a poco a poco, dal piacere di vivere l'esperienza della corsa come un corpo unico. Vivere come un corpo unico significa imparare a osservare se stessi e gli altri, diventare consapevoli dei nostri limiti e di quelli degli altri, imparare a capire quando è il momento di fare un passo in più per aiutare un compagno e quando invece è il momento di farne uno in meno per sostenere qualcuno che è in difficoltà.

Detto questo, di seguito vi propongo una breve lista di regole che possono tornare utile per organizzare una corsa di gruppo in maniera proficua.

01. **COORDINARE** l'allenamento facendo rispettare il proprio ruolo.

02. **INFORMARE** dal punto di vista tecnico gli atleti, fargli sapere dove si trova lo start, dove può trovare i riferimenti a terra e quali sono le posizioni da tenere per uscire e rientrare dal gruppo nel corso di un allenamento.

03. **RISPETTARE** la regola che non bisogna mai affiancare e/o superare il pacer per nessuna ragione, a meno che non sia il pacer stesso a richiederlo espressamente. La distanza che ogni podista dovrebbe mantenere dall'altro è di un metro e mezzo.

04. **INSEGNARE** a ciascun runner come entrare e uscire da un gruppo in corsa senza mettere in pericolo gli altri atleti. Nel caso in cui i podisti stiano svolgendo lavori diversi, è fondamentale rispettare la regola che si entra e si esce dal lato opposto rispetto al senso di marcia del gruppo con un angolo circa 45 gradi.

05. **OSSERVARE** costantemente l'andamento dell'allenamento e non concentrarsi mai su se stessi. Nel caso in cui venissero notati alcuni elementi in difficoltà, occorrerà sostenerli facendoli rientrare in posizione avanzata.

LA PSICOLOGIA DELLA CORSA

Il mondo dello sport è fatto di persone diverse, con sensibilità e personalità a volte molto distanti tra loro. Un pacer, come ripetuto più volte, deve acquisire l'arte di mettersi in una dimensione di ascolto, non solo ascolto del corpo, ma anche dello stato d'animo dell'altro. Deve imparare a mettersi nei panni di chi gli corre di fianco, per poterlo supportare al meglio. Dovrebbe apprendere la difficile arte dell'empatia. Essere empatici significa entrare nella stessa lunghezza d'onda di chi ci è vicino, comprenderne le emozioni, cercare di immedesimarsi nelle sue paure e nelle sue preoccupazioni. Per arrivare a fare ciò non bisogna sostituirsi agli altri quanto sospendere ogni giudizio nei confronti dell'altro, dismettere, per il tempo dell'allenamento almeno, le categorie attraverso le quali osserviamo e giudichiamo il mondo.

Ma è davvero possibile imparare un'arte tanto complessa? E quanto tempo ci vuole per farlo? In uno studio pubblicato nel 2015 su Proocedings of The National Academy of Sciences, è emerso che la maggior parte di noi prova empatia per chi gli è più vicino, come i familiari o gli amici, o per chi gli somiglia di più, come chi proviene dallo stesso gruppo etnico, ma anche che le esperienze positive vissute con chi ci è estraneo possono aumentare i livelli di empatia verso chi è estraneo e queste esperienze possono essere trasferite a un intero gruppo[5]. Ciò significa che sull'empatia si può lavorare e che, cosa ancora più importante, l'empatia può essere trasmessa a un intero gruppo.

Per imparare l'empatia è bene partire da una prospettiva molto pratica, lavorando su alcuni elementi che possono aiutare a creare clima di fiducia e alleanza. Può essere utile adottare uno specifico timbro di voce, ossia un tono caldo e accogliente che faccia sentire la persona accolta e non giudicata. Anche le parole scelte per esprimere un concetto hanno il loro peso e, a seconda del tono in cui le diciamo o delle pause che scegliamo nel dirle, possiamo non solo a motivare le persone ma anche a dargli dei consigli fondamentali per l'allenamento. In generale, un pacer, per svolgere la sua funzione in maniera positiva ed essere di conseguenza apprezzato gruppo, deve riuscire ad essere lui stesso un punto di riferimento e allo stesso tempo deve far sentire il gruppo compatto, deve cioè far comprendere a ciascuno la propria unicità, il suo poter essere una risorsa per l'altro.

COOPERARE E COMPETERE

Ma come è possibile conciliare la dimensione agonistica e competitiva dello sport con la funzione del pacer di essere un sostegno o, come abbiamo appena detto, una risorsa per l'altro?

Inutile nasconderlo, lo sport si nutre di competitività. La storia dello sport è piena di rivalità entusiasmanti, basi pensare a quella storica tra Ghebreselassie e Tergat, a quella finale sui 10.000 a Sidney in cui l'etiope riuscì a trionfare sul keniota per soli 9/100. E non solo nella corsa è così: il tennis non si è nutrito per anni, fino al ritiro di Roger Federer, forse il più grande tennista di tutti i tempi, della sua rivalità con Nadal e Djokovic? In formula 1, la rivalità tra Niki Lauda e James Hunt ha dato vita a straordinarie leggende ed è stata adoperata dal regista Ron Howard per girare, nel 2020, il film Rush. E potremmo continuare a elencarne molte di queste rivalità di cui si nutre la storia dello sport, ma quello che ci interessa qui capire è che, anche in questi casi, per un atleta vero un rivale non è un nemico.

[5] E. Intini, *L'empatia si può apprendere, e basta poco*, su «Focus.it» del 2 gennaio 2016.

Nella cultura sportiva che contribuiamo a promuovere con l'esperienza di Purosangue, l'avversario non è un nemico ma un amico, una fonte di ispirazione, un compagno che ci spinge a tirare fuori il meglio di noi. Pensate a cosa a scritto Rafa Nadal subito dopo l'annuncio del ritiro di Federer dalle competizioni: «Caro Roger, mio amico e rivale. Avrei voluto che questo momento non arrivasse mai. È un giorno triste per me personalmente e per gli sportivi di tutto il mondo. È stato un piacere ma anche un onore e un privilegio condividere con te tutti questi anni, vivendo tanti momenti incredibili dentro e fuori dal campo».

Amico e rivale. Il loro talento, negli anni, li ha portati a sfidarsi, a confrontarsi, a tirare fuori il massimo e anche di più, a dare fondo a tutte le energie che avevano per dare vita a partite che rimarranno nella storia di questo sport. Ciascuno di loro ha vinto tanto e forse avrebbe vinto di più se non ci fosse stato l'altro a sbarrargli la strada… ma è veramente così? Sarebbero stati davvero così grandi l'uno senza l'altro? Partendo dal presupposto che parliamo di due campioni, sarebbe folle ipotizzare che Nadal, senza l'assillo di dover sempre superare Federer, non avrebbe trovato, in tutti questi anni, gli stimoli necessari per migliorarsi sempre, per ribaltare partite che sembravano perse e per ritornare in campo anche quando sembrava che il corpo e i muscoli non ce la facessero più? Possiamo dire che sono stati due grandi campioni anche l'uno grazie all'altro?

Ecco, dunque, come è possibile conciliare queste due dimensioni dello sport che possono sembrare così distanti, la cooperazione e la competizione: guardando all'altro come a un compagno, come a un atleta che ci permette di dare il massimo, come a qualcuno che ci aiuta ad andare oltre noi stessi e senza il quale la vittoria non sarebbe più la stessa cosa.

SUPERARE SE STESSI

Il filosofo Luca Grion, che ha dedicato un libro e una serie di articoli apparsi sul quotidiano «La Repubblica» si domanda, a proposito dello sport, quale sia la sua funzione: deve aiutarci a fare i conti con le nostre debolezze e insegnarci a superarle oppure ci deve fare accettare quelli che sono i nostri limiti?

Qualunque runner con un po' di esperienza sa che nella corsa è difficile mentire perché è vero che tutti possiamo migliorare, fare di più e maturare atleticamente, ma è

altrettanto vero che ciascuno di noi ha dei limiti oggettivi con i quali deve fare i conti e che per quanto possiamo impegnarci, non tutti siamo in grado di vincere la maratona di New York. Ma allora, che cosa significa che un runner corre per superare i propri limiti? Innanzitutto, significa che la prima cosa che deve fare è prendere coscienza di questi limiti. Alcuni amatori potranno puntare, come massima ambizione della loro carriera sportiva, a correre una maratona in meno di 3 ore, mentre per altri il risultato massimo sarà scendere sotto le 4. Cosa significa questo? Che siamo diversi, che non tutti possiamo ambire agli stessi risultati, ma anche che i nostri limiti non devono impedirci di puntare a qualcosa in più. Quel qualcosa in più sarà diverso per ciascuno di noi, ma sarà lo stimolo che ci darà l'energia per superare il nostro personal best, per dare un po' di più quando ci sembrerà di aver finito le energie. Il ruolo del pacer, di fronte a questa possibilità di trascendere i nostri limiti, è quella di darci la dimensione del reale («Se l'allenamento ti chiede di correre le ripetute a 4" non devi fare di più solo perché ti senti in forma, rischieresti l'infortunio!») e allo stesso tempo quella del sogno («So che non ce la fai più ma non ci devi pensare, 500 metri ancora e avrai infranto il tuo personal best, non mollare!»).

«Ci sono limiti che ci ostacolano – conclude Grion – e che ci impediscono di esprimerci al meglio, scoprendo ciò di cui siamo realmente capaci; e ci sono limiti che, invece, ci de-limitano, descrivendo il perimetro del nostro essere. I primi sono ostacoli che la pratica sportiva insegna a sfidare e a superare con coraggio; i secondi sono tratti essenziali della persona che bisogna saper riconoscere e accettare con umiltà. Alla fin fine, dunque, non si tratta di dover scegliere tra umiltà e coraggio, poiché tali virtù rappresentano le due facce di una stessa moneta: quella con la quale acquistiamo i nostri risultati sportivi; quella con cui lo sport ci ripaga nella vita di ogni giorno»[6].

[6] ibid

A questo punto, per essere più schematici e anche pragmatici, ecco alcune norme utili per gestire un gruppo in maniera positiva e vincente

01. CREARE UN CLIMA DI FIDUCIA attraverso la condivisione di momenti come gli allenamenti, nel corso dei quali gradualmente si stabilisce una relazione tra allenatore, pacer e runner. Per una persona che si allena e vive la corsa in un ambiente sereno in cui si sente accettato e riconosciuto sarà più semplice sentirsi a suo agio e a fidarsi dell'allenatore e delle proprie capacità. Al contrario, se un runner non sperimenta emozioni e sensazioni positive, rischierà di sentirsi escluso e tenderà, di conseguenza, a escludersi. Occorre quindi che un pacer ispiri fiducia, perché la fiducia è sinonimo di sicurezza. Se un pacer sarà capace di ispirare fiducia diventerà il punto di riferimento del podista, che guarderà a lui come punto di riferimento. La fiducia è in grado di generare negli sportivi, ma potremmo dire nelle persone in generale, uno stato di benessere che gli permetterà di raggiungere i propri obiettivi.

02. COLTIVARE RAPPORTI EMPATICI permette di entrare in sintonia con le persone. L'empatia è una capacità che tutti noi possediamo. C'è chi riesce a tirarla fuori e quindi a metterla in gioco nelle relazioni e chi non ne ha consapevolezza. Essa aiuta a far sentire l'altro a proprio agio. Se un allenatore non riesce a stabilire empatia con gli atleti che allena difficilmente riuscirà ad aiutarli ad affrontare i momenti di crisi e le difficoltà varie che potranno incontrare. Allo stesso modo, se un pacer non impara a entrare in empatia con chi, durante l'allenamento o in gara, si affida a lui, difficilmente riuscirà ad aiutarlo nel raggiungimento dei suoi obiettivi. È importante che un pacer impari a "verbalizzare le

emozioni", ossia condividere le sue sensazioni e gli stati d'animo attraverso semplici parole che riescano a essere sostegno e sprone per l'altro e lo aiutino a "portare a casa l'allenamento".

03. ASSUMERE UN ATTEGGIAMENTO GIOCOSO alternando momenti di lavoro in cui ci si concentra sull'obiettivo con momenti più ludici, in modo da far percepire l'allenamento come un momento piacevole, da condividere con gli altri, senza per questo dimenticare di dargli il giusto valore in termine di impegno. La corsa è un mezzo per vivere e condividere momenti di amicizia e divertimento che distolgono per un po' dalla routine, dai pensieri del quotidiano, dai problemi e dalle preoccupazioni, ma nello stesso tempo è un momento di impegno e disciplina, che sono ingredienti imprescindibili per raggiungere qualsiasi obiettivo.

04. LAVORARE IN UN CLIMA POSITIVO e stimolante fornisce agli atleti stimoli per continuare a mettersi in gioco determinando un netto miglioramento delle loro capacità e offrendo ripercussioni positive per l'intero gruppo. Infatti, è fondamentale evidenziare quanto la crescita di un elemento all'interno di un qualsiasi team favorisca un miglioramento del livello generale dell'intero gruppo poiché innesca una sorta di reazione a catena nella quale ognuno vuole essere da esempio e da stimolo per l'altro. È lo stesso meccanismo di una palla da biliardo che toccandone un'altra ne innesca il movimento..

05. VALUTARE IL LAVORO SVOLTO è il primo passo per motivare gli atleti a raggiungere i propri obiettivi senza mai dimenticare quello che è stato fatto fino a quel momento. Per fare un buon lavoro di monitoraggio occorre avere dagli atleti dei feedback, sia positivi che negativi. Il feedback, infatti, è un momento fondamentale per le persone poiché consente di ampliare il proprio livello di consapevolezza rispetto e alle capacità sviluppate e alle difficoltà riscontrate. È importante che nella valutazione/monitoraggio si portino esempi non solo positivi ma anche negativi che possono diventare il metro di paragone utile per alzare sempre più l'asticella del livello di ciascun atleta.

06. PORSI COME ESEMPIO mostrandoci come fonte d'ispirazione non solo in virtù della persona che siamo ma anche dell'atleta che aspiriamo a diventare. È importante trasmettere entusiasmo non solo verso l'obiettivo da raggiungere ma per tutto il lavoro che ci attende. Come diceva Goethe «i desideri sono presentimenti di capacità e solo aspirando al meglio possiamo ottenere ciò che vogliamo».

07. NON SMETTERE MAI DI IMPARARE Un Pacer non smette mai di imparare. Mettere alla prova se stessi è l'unica maniera per conoscersi sempre più a fondo e superare i propri limiti, mentali e fisici, ponendoci così in un'ottica sempre positiva, risolutiva e proattiva. Se il pacer mostra che lui stesso può migliorarsi anche l'atleta riceverà gli stimoli giusti per crescere e vedrà riflessa nel pacer l'immagine di se stesso.

08. COLLABORARE CON L'ALLENATORE Saper gestire la relazione con l'allenatore, sia dal punto di vista professionale che psicologico, è quello che serve per arrivare a raggiungere ogni obiettivo. Tra pacer e allenatore è necessaria una sana e matura collaborazione. Il pacer dovrebbe fidarsi dell'allenatore e vedere in lui uno stimolo costante e un valore aggiunto. Il pacer deve sapere che l'allenatore ha la competenza e la lucidità necessarie per trasmettergli

determinate qualità e conoscenze e per metterlo nelle condizioni di svolgere il proprio ruolo nel migliore dei modi.

09. FORNIRE I GIUSTI CONTENUTI. Allenare significa anche trasmettere i contenuti necessari a ciascun runner di raggiungere il suo obiettivo. Ogni pacer ha a disposizione (fornite dall'allenatore) una serie di pillole informative che possono tornare utili per relazionarsi con gli atleti in maniera univoca, in modo cioè che lui e l'allenatore parlino agli atleti con un'unica voce. Si tratta di contenuti che devono essere somministrati agli atleti seguendo una linea logica, avendo bene in mente ciò che accade in pista. All'inizio, per esempio, può essere utile fornire agli atleti alcune schede motivazionali come

PSICOLOGIA VINCENTE; 5 MODI PER AGIRE; COSA TI MUOVE; ORDINARIO IN STRAORDINARIO

In un secondo momento, quando l'atleta avrà preso maggior confidenza con gli allenamenti, è possibile passare all'invio di schede più specifiche come la COSTANTE DI MAX. Non dimenticare che il numero di pillole informative da inviare non deve mai superare più di tre altrimenti si rischia di disorientare l'atleta che non le comprenderà, rendendole vane. Le schede sono molteplici e sono disponibili in italiano e in inglese.

La vera essenza del Pacer non è soltanto portare i compagni durante l'allenamento ma è affiancarli nel raggiungimento dei loro obiettivi, vedere le loro facce trasformare le smorfie da fatica in gioia, soddisfazione e gratitudine. Tutto ciò ripaga l'impegno che il Pacer mette per adempiere al proprio ruolo.

(vd. schede pagine seguenti)

PSICOLOGIA VINCENTE

Quanto le seguenti affermazioni rappresentano la tua mentalità in una scala da 1 a 10 ?

1 valore minimo - 10 valore massimo

PSICOLOGIA VINCENTE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Centrato sugli altri	Centrato su te stesso
Attento al passato	Attento al presente
Stima di te stesso bassa	Stima di te stesso elevata
Mete irreali o confuse	Mete realistiche
Cerchi di evitare l'insuccesso	Persegui il successo
Temi la competizione	Ami la competizione
Pianifichi tutto	Eviti le pianificazioni rigide
Fuggi dalle condizioni avverse	Accetti le condizioni avverse
Ti arrendi troppo presto	Sei capace di attendere
Ti deprimi per un insuccesso	Sfrutti anche l'insuccesso

Per ogni affermazione metti una X in corrispondenza del valore che ti rappresenta.
Sommali e leggi il risultato qui sotto per conoscere il tuo livello di psicologia vincente

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
MENTALITÀ PERDENTE					MENTALITÀ VINCENTE				

LA COSTANTE DI MAX 1/4

Per poter essere regolari, costanti e davvero utili per i podisti che gli vengono affidati, è fondamentale che i pacer imparino a gestire diversi tipi di allenamento. Per farlo al meglio bisogna avere dimestichezza con la formula che ho scherzosamente definito come Costante di Max, una regoletta di cui ho già parlato in altri miei libri e che è costruita sull'idea che trovare i propri ritmi, quelli giusti per le proprie caratteristiche e i propri obiettivi, permette di calibrare le energie in maniera corretta e di migliorare le performance. Individuare e seguire il giusto ritmo con costanza e disciplina metterà nelle condizioni di tagliare qualsiasi traguardo.

ESSERE COSTANTI. COME SI FA?

La prima cosa che bisogna tenere in considerazione è il ritmo di allenamento più adatto al proprio livello tecnico. In poche parole il ritmo medio suggerito dal proprio allenatore necessario per correre una determinata distanza. Questo tempo al Km, tradotto in secondi dovrà essere poi diviso per 10 e al fine di sapere quanti secondi dovremo utilizzare per correre ogni 100 m, per concludere il Km al ritmo assegnato.

Analizziamo alcuni esempi

100m/30s

0'30" = 100m
1'00" = 200m
1'30" = 300m
2'00" = 400m
2'30" = 500m
3'00" = 600m
3'30" = 700m
4'00" = 800m
4'30" = 900m
5'00" = 1000m

Si può notare che ogni 100 m l'ultima cifra è sempre 0

100m/29s

0'29" = 100m
0'58" = 200m
1'27" = 300m
1'56" = 400m
2'25" = 500m
2'54" = 600m
3'23" = 700m
3'52" = 800m
4'21" = 900m
4'50" = 1000m

Si può notare che ogni 100 m si sottrae 1 partendo da 9

100m/24s

0'24" = 100m
0'48" = 200m
1'12" = 300m
1'36" = 400m
2'00" = 500m
2'24" = 600m
2'48" = 700m
3'12" = 800m
3'36" = 900m
4'00" = 1000m

Si può notare che ogni 100 m si aggiunge 4 partendo da 4

Per chi ha buona memoria, i punti cardini (scorciatoie mentali) dai quali partire sono i seguenti:

100m/20s
Notare 3:20 - 20

100m/24s
Notare 4:00 - 24

100m/30s
Semplice da calcolare

100m/36s
Notare 6:00 - 36

È evidente che ogni secondo in più o in meno a questi punti cardine ci faranno aumentare o diminuire il tempo finale di appunto 10 secondi.
Esempio: se invece di andare a 20" ogni 100 m corriamo a 21" ogni 100 m il ritmo non sarà 3'20" ma 3'30";
Esempio: se invece di andare a 36" ogni 100 m corriamo a 35" ogni 100 m il ritmo non sarà di 6'00" ma di 5'50" e così via per ogni

LA COSTANTE DI MAX 2/4

Se devo correre dei **Km a 4'50" devo fare 100 metri in 29"** ma in corsa non avrò mai la mente lucida per fare tutti questi calcoli 29"+ 29" e così via, ma sarà sufficiente diminuire di 1 la seconda cifra ogni 100 metri come abbiamo notato nel secondo degli esempi precedenti **(-1)**:
29"+29"=58"+29"=1'27"+29"=1'56"+29"=2'25" (al 500 e se raddoppiamo il tempo è appunto 4'50")
+29"=2'54"+29"=3'23"+29"=3'52"+29"=4'21"+29"=**4'50**"

Se devo correre dei **Km a 4'40" devo fare 100 metri in 28"**; in questo caso i tempi successivi si ottengono diminuendo di 2 la seconda cifra ogni 100 metri **(-2)**:
28"+28"=56"+28"=1'24"+28"=1'52"+28"=2'20" (al 500 e se raddoppiamo il tempo è appunto 4'40")
+28"=2'48"+28"=3'16"+28"=3'44"+28"=4'12"+28"=**4'40**"

Se devo correre dei **Km a 4'30" devo fare 100 metri in 27"**; in questo caso i tempi successivi si ottengono diminuendo di 3 la seconda cifra ogni 100 metri **(-3)**:
27"+27"=54"+27"=1'21"+27"=1'48"+27"=2'15" (al 500 e se raddoppiamo il tempo è appunto 4'30")
+27"=2'42"+27"=3'09"+27"=3'36"+27"=4'03"+27"=**4'30**"

Se devo correre dei **Km a 4'20" devo fare 100 metri in 26"**; in questo caso i tempi successivi si ottengono diminuendo di 4 la seconda cifra ogni 100 metri **(-4)**:
26"+26"=52"+26"=1'18"+26=1'44"+26=2'10" (al 500 e se raddoppiamo il tempo è appunto 4'20")
+26"=2'36"+26"=3'02"+26=3'28"+26=3'54"+26=**4'20**"

Se devo correre dei **Km a 4'10" devo fare 100 metri in 25"**; in questo caso i tempi successivi si ottengono alternando sempre il **5** con lo **0**:
25"+25"=50"+25"=1'15"+25"=1'40"+25"=2'05" (al 500 e se raddoppiamo il tempo è appunto 4'10")
+25"=2'30"+25"=2'55"+25"=3'20"+25"=3'45"+25=**4'10**"

Se devo correre dei **Km a 4'00" devo fare 100 metri in 24"**; in questo caso i tempi successivi si ottengono aumentando di 4 la seconda cifra ogni 100 metri **(+4)**:
24"+24"=48"+24"=1'12"+24"=1'36"+24"=2'00" (al 500 e se raddoppiamo il tempo è appunto 4'00")
+24"=2'24"+24"=2'48"+24"=3'12"+24"=3'36"+24"=**4'00**"

Se devo correre dei **Km a 3'50" devo fare 100 metri in 23"**; in questo caso i tempi successivi si ottengono aumentando di 3 la seconda cifra ogni 100 metri **(+3)**:
23"+23"=46"+23"=1'09"+23"=1'32"+23"=1'55" (al 500 e se raddoppiamo il tempo è appunto 3'50")
+23"=2'18"+23"=2'41"+23"=3'04"+23"=3'27"+23"=**3'50**"

Se devo correre dei **Km a 3'40" devo fare 100 metri in 22"**; in questo caso i tempi successivi si ottengono aumentando di 2 la seconda cifra ogni 100 metri **(+2)**:
22"+22"=44"+22"=1'06"+22"=1'28"+22"=1'50" (al 500 e se raddoppiamo il tempo è appunto 3'40")
+22"=2'12"+22"=2'34"+22"=2'56"+22"=3'18"+22"=**3'40**"

Se devo correre dei **Km a 3'30" devo fare 100 metri in 21"**; in questo caso i tempi successivi si ottengono aumentando di 1 la seconda cifra ogni 100 metri **(+1)**:
21"+21"=42"+21"=1'03"+21"=1'24"+21"=1'45" (al 500 e se raddoppiamo il tempo è appunto 3'30")
+21"=2'06"+21"=2'27"+21"=2'48"+21"=3'09"+21"=**3'30**"

LA COSTANTE DI MAX 3/4

Più difficile diventa quando dobbiamo correre con differenze di 5 secondi.

Per fare un lavoro a 4.35 devo fare 100 metri in 27”5 dove la seconda cifra si alterna tra 5 e 0 ad ogni 200 metri (+5):

100m/27.5

27”5+27”5”=55” (200)
27”5+27”5”=55” (400) 1’50”
27”5+27”5”=55” (600) 2’45”
27”5+27”5”=55” (800) 3’40”
27”5+27”5”=55” (1000) 4’35”

Quindi per fare un lavoro a 5.05 devo fare 100 metri in 30”5 sommando sempre 1 alla seconda, ma ogni 200 metri (+1):

100m/30.5

30”5+30”5”=61” (200)
30”5+30”5”=61” (400) 2’02”
30”5+30”5”=61” (600) 3’03”
30”5+30”5”=61” (800) 4’04”
30”5+30”5”=61” (1000) 5’05”

...9,5+...9,5= 9 x 2 = 8 quindi si riduce di 1 ogni 200 metri **(-1)**
...8,5+...8,5= 7 x 2 = 4 quindi si riduce di 3 ogni 200 metri **(-3)**
...7,5+...7,5= 5 x 2 = 0 quindi si alterna tra 5 e 0 ogni 200 metri **(+5)**
...6,5+...6,5= 3 x 2 = 6 quindi aumenta di 3 ogni 200 metri **(+3)**
...5,5+...5,5= 1 x 2 = 2 quindi aumenta di 1 ogni 200 metri **(+1)**
...4,5+...4,5= 9 x 2 = 18 quindi si riduce di 1 ogni 200 metri **(-1)**
...3,5+...3,5= 7 x 2 = 14 quindi si riduce di 3 ogni 200 metri **(-3)**
...2,5+...2,5= 5 x 2 = 10 quindi si alterna tra 5 e 0 ogni 200 metri **(+5)**
...1,5+...1,5= 3 x 2 = 6 quindi aumenta di 3 ogni 200 metri **(+3)**
...0,5+...0,5= 1 x 2 = 2 quindi aumenta di 1 ogni 200 metri **(+1)**

E così riassumendo per tutte le possibili variabili dove al posto dei tre puntini si potrà considerare qualunque decina: 10, 20, 30 ...
Inoltre c'è da considerare che quando non corriamo in pista le misure sulle distanze non sono tali in quanto non coincide sempre con il punto di partenza del giro precedente. Esempio se corriamo su un giro da 970m ad ogni giro ci sarà una differenza di 30 metri che non rende possibile l'individuazione dei reali 100 metri successivi se non con un piccolo stratagemma.
Cosi si prende tranquillamente il primo 1000 (nel caso dell'esempio 30 metri dopo lo start) poi al sopraggiungere della prima centinaia di metri segnata a terra, qualunque essa sia (100, 200, 300, 400, 500 ecc) si osserva il tempo senza fermare il cronometro e gli si aggiunge il ritmo previsto dell'allenamento che stiamo eseguendo. In questo modo sapremo con 100 metri di anticipo a quanto dovremo passare al successivo 100. Operativamente, per semplificare il conteggio matematico la somma viene effettuata solo sulle ultime cifre dei suddetti tempi: tempo di passaggio e tempo medio dell’allenamento che stiamo effettuando. Resta inteso che se passiamo 2" più forte del ritmo previsto (ad es. 25" al primo 100 m anziché 27"), dovremmo continuare a calcolare i passaggi successivi sulla base del ritmo di partenza, ossia ogni 27"
(es. 27”+27”=54”+27”=1’21”+27=1’58”+27=2’15”) altrimenti ci porteremo dietro l'errore
(es. 27”+25”=52”+27”=1’19”+27=1’46”+27=2’13”) con una differenza finale sul Km.
Se per esempio sto andando a 4.30 a Km significa che, passando ad uno qualunque dei riferimenti disponibili (100 – 200 – 300 – 400 – 500 – 600 – 700 – 800) la seconda cifra dei secondi che vedremo dovrà essere aggiunta a 27” nel seguente modo:

— Dopo il mille, passando ad esempio a 19 secondi sul segno dei 100 m , dovremo sommare 19”+27”= 46” (operativamente basta sommare 9 + 7 e ricordare solo il 6);
— Ai successivi 100 metri dovremo sommare 46”+27”= 1’13”
ma ancora meglio semplicemente, per le proprietà già dette del numero 7, basta togliere 3 al valore 6 calcolato nei precedenti 100 metri;
— Andando avanti nella nostra corsa, ogni 100 metri faremo: 1’13”+27”= 1’40” ; 1’40”+27”= 2’07”
e cosi via fino al secondo Km dove registreremo il tempo e al primo riferimento utile successivo potremo ricominciare il procedimento descritto prima.

RIFLESSIONE PER IL LIVELLO AVANZATO

Resta evidente che all'aumentare dei Km i primi riferimenti delle centinaia di metri precedenti il Km che stiamo prendendo non potranno essere utilizzati perché ancora facenti parti del 1000 che stiamo misurando e che con l'andare avanti dei Km i riferimenti utilizzabili saranno troppo vicino alla fine del 1000 e quindi di poca utilità. Rifacendoci sempre al giro da 970 metri, intorno al 20esimo Km avremo solo 3 o 4 riferimenti utilizzabili, troppo pochi per essere davvero utili a gestire e controllare con costanza il ritmo, sarà quindi più utile attendere direttamente il passaggio sullo start per prendere i riferimenti ad ogni 100 metri. In questo caso il controllo però si interrompe con il lap che prenderemo al Km successivo che in questo esempio sarà il 21°esimo...

LA COSTANTE DI MAX 4/4

3'00"	metri/sec.	metri
	0:18	100
	0:36	200
	0:54	300
	1:12	400
	1:30	500
	1:48	600
	2:06	700
	2:24	800
	2:42	900
	3:00	1000

3'10"	metri/sec.	metri
	0:19	100
	0:38	200
	0:57	300
	1:16	400
	1:35	500
	1:54	600
	2:13	700
	2:32	800
	2:51	900
	3:10	1000

3'20"	metri/sec.	metri
	0:20	100
	0:40	200
	1:00	300
	1:20	400
	1:40	500
	2:00	600
	2:20	700
	2:40	800
	3:00	900
	3:20	1000

3'30"	metri/sec.	metri
	0:21	100
	0:42	200
	1:03	300
	1:24	400
	1:45	500
	2:06	600
	2:27	700
	2:48	800
	3:09	900
	3:30	1000

3'40"	metri/sec.	metri
	0:22	100
	0:44	200
	1:06	300
	1:28	400
	1:50	500
	2:12	600
	2:34	700
	2:56	800
	3:18	900
	3:40	1000

3'50"	metri/sec.	metri
	0:23	100
	0:46	200
	1:09	300
	1:32	400
	1:55	500
	2:18	600
	2:41	700
	3:04	800
	3:27	900
	3:50	1000

4'00"	metri/sec.	metri
	0:24	100
	0:48	200
	1:12	300
	1:36	400
	2:00	500
	2:24	600
	2:48	700
	3:12	800
	3:36	900
	4:00	1000

4'10"	metri/sec.	metri
	0:25	100
	0:50	200
	1:15	300
	1:40	400
	2:05	500
	2:30	600
	2:55	700
	3:20	800
	3:45	900
	4:10	1000

4'20"	metri/sec.	metri
	0:26	100
	0:52	200
	1:18	300
	1:44	400
	2:10	500
	2:36	600
	3:02	700
	3:28	800
	3:54	900
	4:20	1000

4'30"	metri/sec.	metri
	0:27	100
	0:54	200
	1:21	300
	1:48	400
	2:15	500
	2:42	600
	3:09	700
	3:36	800
	4:03	900
	4:30	1000

4'40"	metri/sec.	metri
	0:28	100
	0:56	200
	1:24	300
	1:52	400
	2:20	500
	2:48	600
	3:16	700
	3:44	800
	4:12	900
	4:40	1000

4'50"	metri/sec.	metri
	0:29	100
	0:58	200
	1:27	300
	1:56	400
	2:25	500
	2:54	600
	3:23	700
	3:52	800
	4:21	900
	4:50	1000

5'00"	metri/sec.	metri
	0:30	100
	1:00	200
	1:30	300
	2:00	400
	2:30	500
	3:00	600
	3:30	700
	4:00	800
	4:30	900
	5:00	1000

5'10"	metri/sec.	metri
	0:31	100
	1:02	200
	1:33	300
	2:04	400
	2:35	500
	3:06	600
	3:37	700
	4:08	800
	4:39	900
	5:10	1000

5'20"	metri/sec.	metri
	0:32	100
	1:04	200
	1:36	300
	2:08	400
	2:40	500
	3:12	600
	3:44	700
	4:16	800
	4:48	900
	5:20	1000

5'30"	metri/sec.	metri
	0:33	100
	1:06	200
	1:39	300
	2:12	400
	2:45	500
	3:18	600
	3:51	700
	4:24	800
	4:57	900
	5:30	1000

5'40"	metri/sec.	metri
	0:34	100
	1:08	200
	1:42	300
	2:16	400
	2:50	500
	3:24	600
	3:58	700
	4:32	800
	5:06	900
	5:40	1000

5'50"	metri/sec.	metri
	0:35	100
	1:10	200
	1:45	300
	2:20	400
	2:55	500
	3:30	600
	4:05	700
	4:40	800
	5:15	900
	5:50	1000

6'00"	metri/sec.	metri
	0:36	100
	1:12	200
	1:48	300
	2:24	400
	3:00	500
	3:36	600
	4:12	700
	4:48	800
	5:24	900
	6:00	1000

6'10"	metri/sec.	metri
	0:37	100
	1:14	200
	1:51	300
	2:28	400
	3:05	500
	3:42	600
	4:19	700
	4:56	800
	5:33	900
	6:10	1000

6'20"	metri/sec.	metri
	0:38	100
	1:16	200
	1:54	300
	2:32	400
	3:10	500
	3:48	600
	4:26	700
	5:04	800
	5:42	900
	6:20	1000

6'30"	metri/sec.	metri
	0:39	100
	1:18	200
	1:57	300
	2:36	400
	3:15	500
	3:54	600
	4:33	700
	5:12	800
	5:51	900
	6:30	1000

6'40"	metri/sec.	metri
	0:40	100
	1:20	200
	2:00	300
	2:40	400
	3:20	500
	4:00	600
	4:40	700
	5:20	800
	6:00	900
	6:40	1000

6'50"	metri/sec.	metri
	0:41	100
	1:22	200
	2:03	300
	2:44	400
	3:25	500
	4:06	600
	4:47	700
	5:28	800
	6:09	900
	6:50	1000

LA CORSA "IN SCIA" [8]

Attualmente, nelle manifestazioni podistiche di massa, l'utilizzo dei pacer è sempre più richiesto dagli atleti (a tutti i livelli). In passato era comune solo fra i top runner servirsi del loro sostegno, ma oggi è divenuto un vero e proprio servizio ausiliario messo a disposizione anche degli amatori.

Ma perché questa funzione è veramente d'aiuto? Molti studi hanno dimostrato che nella corsa parte dell'energia prodotta che serve per vincere la resistenza dell'aria può essere eliminata correndo dietro a un altro atleta o dietro a un gruppo di atleti (con un effetto di riduzione energetica globale). Alcuni studiosi ritengono però che tale vantaggio (in assenza di vento) sarebbe virtualmente trascurabile per ritmi superiori ai 3'20" al km mentre sarebbe sfruttato al meglio al crescere della velocità. Tuttavia, la presenza di vento contrario aggiunto alla propria velocità di corsa (anche se più bassa) renderebbe la velocità di vento apparente (vento reale+velocità di corsa) maggiore e quindi restare coperto dietro un altro corridore può essere una tecnica utile per ridurre la forza di resistenza aerodinamica a qualsiasi velocità.

A tal proposito è bene far presente qui che le misure antropometriche penalizzano atleti alti e leggeri, più sensibili ai cambiamenti delle condizioni del vento, rispetto a quelli bassi e pesanti. Inoltre, la simulazione attraverso un sistema CFD (Computational Fluid Dynamics) ha mostrato che il beneficio teorico derivante dalla corsa "in scia" in assenza di vento alla velocità di 3'00"/km si annulla a 4 metri di distanza fra due i atleti.

Ciò significa che anche se la corsa "in scia" o "drafting"è ampiamente suggerita dalle riviste commerciali di running e nella letteratura scientifica sportiva, questo vantaggio debba necessariamente essere integrato coi benefici psicologici derivanti da questa pratica per comprendere appieno l'importanza del lavoro per pacer.

Pochi hanno indagato cosa avviene nella mente di un podista quando si serve del supporto di pacemaker in gara o in allenamento. Quello che sappiamo però, è che esiste una differenza di approccio psicologico tra élite runner e amatori che un pacer non dovrebbe ignorare. Diversi studi condotti sulle strategie cognitive dei fondisti e mezzofondisti, infatti, hanno classificato le strategie utilizzate durante la corsa utilizzando i termini associazione e dissociazione.

Nella prima condizione (associazione) gli atleti, mentre corrono, si focalizzano sulle sensazioni provenienti dal loro corpo e dei feedback che questo gli manda nel corso della performance. Nella strategia di dissociazione, invece, i pensieri dell'atleta sono concentrati su qualsiasi cosa eccetto che sulle sensazioni corporee; tale condizione si presenta quando l'atleta si distrae in modo volontario dagli segnali sensoriali che incessantemente riceve dal proprio corpo per concentrarsi su altri pensieri o immagino mentali.

Per contrastare gli stimoli dolorosi gli atleti di élite usano la strategia associativa e modulano il loro ritmo gara di conseguenza; gli atleti di livello inferiore invece si servono della strategia dissociativa che è comunque positiva, nel loro, poiché consente di focalizzare l'attenzione su stimoli mentali piacevoli piuttosto che su stimoli stressanti.

[8] Questo capitolo è tratto da Carella G. - *Incalza P. - Incalza S., La corsa "in scia". Utilizzo dei pacemakers (cc.dd. lepri) nelle gare di endurance in atletica leggera: vantaggi reali o semplice mito? Aspetti fisiologici e biomeccanici, in «AtleticaStudi»*, 1-2 (2012), pp. 45-77. Carella G., (2012), La corsa "in scia". Utilizzo dei pacemakers (cc.dd. lepri) nelle gare di endurance in atletica leggera: vantaggi reali o semplice mito? Aspetti psicologico-comportamentali, «AtleticaStudi», 3 (2012), pp. 10-21.

Altra informazione importante e che può essere utile da conoscere per un pacer è che durante la corsa tutti gli atleti adoperano entrambe le strategie (pur prediligendo, nella stragrande maggioranza dei casi, quelle dissociative).

Mentre si corre, quindi, la mente interpreta, modula e modifica continuamente le sensazioni che provengono dal corpo e/o dall'ambiente e il movimento che ne segue viene così da essa influenzato.

Se per un atleta è dunque importante allenare il fisico analogamente è importante allenare la mente. Per correre 42 km occorre riuscire a gestire il proprio focus attentivo: sulla strada, sugli altri atleti in gara, sulle lepri oppure sulle proprie sensazioni interne. Gli atleti più esperti sanno riferire con grande precisione il ritmo da loro sostenuto in gara o in allenamento mentre quelli meno esperi sono più in balìa della fatica. La presenza di un pacer potrebbe in questo caso essere utile in chiave tattica, per una migliore distribuzione dello sforzo.

Se sono un pacer che sta frequentando lo specifico corso di formazione, dovrei conoscere anche i risultati di uno studio effettuato in Italia nel 2011 su un campione di oltre 700 atleti. Quasi la metà del campione intervistato afferma infatti di aver usufruito del servizio ufficiale del pacer almeno una volta nella propria carriera (45,8% uomini e 40,3% donne). Il 54,5% degli uomini contro il 32,3% delle donne dichiara di aver svolto tale incarico per conto di un amico o di un conoscente e di questi quasi il 70% crede che tale pratica sia eticamente corretta.

Poco più del 50% sia degli uomini che delle donne ritengono che l'utilizzo del pacer possa essere di aiuto soprattutto da un punto di vista psicologico, mentre per il resto degli intervistati l'aiuto può essere contemporaneamente di tipo psicologico e fisiologico.

Il 17,7% delle donne e il 26,9% degli uomini trascorre una migliore notte pre-gara se sa che il giorno successivo ci sarà una lepre o un conoscente a sostenerlo in gara, ma d'altra parte esiste una piccola percentuale (6,5% al femminile e 1,5% al maschile) a cui il pensiero di essere accompagnato da un pacer fa passare una brutta nottata (forse avverte una sorta di responsabilità nei confronti del pacer). Quasi il 70% del campione intervistato considera il sesso del pacer come una variabile indifferente e ciò avviene perché giudica la sua funzione quella di mantenere un ritmo costante e non gli interessa sapere se a farlo sarà un uomo o una donna.

Tuttavia non si può tacere una certa predilezione, in seconda battuta, per il sesso maschile, che può essere spiegata facendo riferimento al fatto che ancora oggi esiste una certa identificazione del runner, come del coach, col "maschio". In questo modo si potrebbe spiegare anche perché molte donne preferirebbero un pacer uomo piuttosto che una donna (24,2% contro 8,1%).

La maggioranza degli atleti che hanno risposto al questionario (58% donne e 64,8% uomini) dichiarano di non avvalersi dell'aiuto di lepri durante gli allenamenti e che all'aumentare dell'età diminuisce il suo utilizzo. Il 76% (uomini e donne) concorda sul fatto che in gara, sfruttando tale servizio, la percezione della fatica sia più bassa.

Infine, c'è una percentuale maggiore di atleti che ritiene che l'utilità delle lepri aumenti con l'aumentare della distanza e una percentuale più bassa che pensa invece che siano più utili con l'aumentare della velocità.

In conclusione, possiamo affermare che, alla luce di tanti studi e pratica sportiva, sembra difficile continuare a sostenere che le prestazioni dei runner siano limitate esclusivamente da fattori fisiologici trascurando quelli psicologici o motivazionali. Alla mente spetta un ruolo centrale nell'ottenimento dei risultati sportivi e l'utilizzo delle lepri, in tal senso, può dare un contributo fondamentale.

IL PACER IN GARA

La gara, lo sappiamo, è un momento importante per gli atleti, siano essi dei neofiti alla prima esperienza oppure professionisti scafati abituati a correre da molti anni. Prima della gara ciascun atleta insegue i suoi sogni con la mente, scaccia le sue preoccupazioni, vive sensazioni che ricorderà per tutta la vita.

In occasione di mezze maratone e maratone, molti runner decidono di seguire i pacemaker per cercare di raggiungere un certo traguardo. E infatti, lo abbiamo già accennato, è già qualche anno che la gran parte delle gare di livello nazionale e internazionale ricorrono a queste risorse per dettare il ritmo ai podisti, oltre che per dargli coraggio e sicurezza.

In genere, sulla mezza maratona i tempi per cui sono disponibili i pacer vanno da 1h 25' (4'/km) a 2h 10' (oltre 6'/km) con scaglioni di tempo che variano dai 5 ai 10 minuti, mentre in maratona dalle 3 ore alle 5 (a volte anche 6) ore di gara.

LE ANDATURE DEI PACER

SPECIAL CONTRIBUTION MAURO FIRMANI

Uscire, iniziare a correre e seguire le sensazioni seguendo il motto “fai quello che senti e senti quello che fai”. E’ questo che ha spinto negli anni Mauro Firmani, il signore dei Pacer, a dare vita ad una vera e propria organizzazione, la Marathon Truppen, specializzata ad accompagnare i runner al traguardo. Una vita di corsa e per la corsa, 3h08’30” in maratona nel 2004, 10h10’ nel Passatore e 21h51’ nella 100 miglia, la 9 Colli nel 2015 con 28h19’, 185 maratone e ultra alle spalle, ha sempre unito questa passione per la strada alla voglia di divertirsi cercando di raggiungere e superare quell’asticella di traguardi che di anno in anno vanno ad aumentare. La sua non è una scuola di Pacer -preferisce non chiamarla così- ma una scuola di vita per i Pacer, dove ognuno partecipa con il fine di correre per regalare sorrisi ed emozioni a centinaia di runners, fare bene e divertirsi perché la regola principale per un buon Pacer di gara è quella di arrivare al traguardo con il sorriso. Secondo l’esperienza di Firmani, la suddivisione dei gruppi dei Pacer prevede le seguenti andature*:

	MEZZA 21,0975 Km	MARATONA 42,195 Km
ATLETA	< 01’20”	< 03’00”
ADVANCED	< 01’30”	< 03’30”
AMATORI	< 01’40”	< 03’45”
BASICS +	< 01’55”	< 04’00”
BASICS	< 02’00”	< 04’15”
BEGINNERS	< 02’10”	< 04’30”

Un Pacer per Mauro Firmani non è un atleta che corre e basta, ma uno che fa un’impresa al di là del risultato, in quanto correre una maratona per gli altri, mettendo da parte la prestazione propria, è un gesto che lascia il segno e insegna moltissimo, anche il rispetto per gli altri e il valore di ognuno di noi: “Ho avuto l’onore nel 2009 di accompagnare nella Maratona di Roma l’atleta biamputato Richard Whitehead nell’obiettivo di fare il record del mondo. Alla partenza avevo le lacrime agli occhi per l’emozione. Emozione che mi ha accompagnato per tutto il percorso, ho provato un sentimento di una forza straordinaria. E la stessa cosa è successa quando ho avuto la fortuna di assecondare il desiderio di Chiara Pandolfi, atleta non vedente, alla Maratona di Torino grazie al grandissimo aiuto della sua guida Ilaria Razzolini. In quella maratona avevamo l’obiettivo delle 5 ore. Ma ancora più straordinario era l’obiettivo di insegnarle a fare la Pacer. E ci è riuscita: oggi lei guida gli altri”. Essere un Pacer è una responsabilità non solo per il raggiungimento dell’obiettivo ma per il ruolo che si rappresenta: correre con il palloncino alla vita è un chiaro messaggio di lealtà, amicizia, impegno e soprattutto rispetto per se stesso e per gli altri. La Marathon Truppen ha fatto di questi valori il manifesto della sua azione.

*E’ importante precisare che nell’elenco va aggiunta anche l’andatura dei TOP maratoneti di vertice che gareggiano sotto le 2:20 per gli uomini e 2:40 per le donne e che solitamente sono presenti nelle gare di livello internazionale e la loro gestione ed ingaggio è affidata ai responsabili dei Top atleti.

IL PACER IN BICI

In caso di infortuni o quando il numero di allenamenti è molto alto, per facilitare il lavoro del pacer e alleggerire il carico di lavoro è possibile, anziché correre, utilizzare la bici per tirare il gruppo. Le regole che un pacer deve seguire per svolgere il suo ruolo in bicicletta sono le seguenti:

01. **CONTROLLARE** sempre lo stato di efficienza del proprio mezzo al fine di non arrecare danno agli altri corridori.

02. **GIRARE** sempre alla stessa velocità, cercando di non distanziare gli atleti. È bene sapere che in bici basta spingere per due o tre pedalate per distanziare il gruppo degli atleti di circa 10 metri.

03. **OSSERVARE** i riferimenti sul tracciato e dare ascolto al suono dei piedi sul terreno che può darci indicazioni sul cambio della frequenza che può farci percepire la variazione di ritmo.

04. **PEDALARE** con una marcia medio-pesante senza mai cambiarla; tenere inoltre i freni leggermente premuti, in modo da poter calibrare eventuali variazioni di ritmo, e dosando la pressione sui pattini[9] per rispettare l'andatura stabilita.

05. **MANTENERE** la distanza di sicurezza di almeno 1 metro e mezzo dal gruppo.

06. **STACCARSI** lateralmente dal gruppo per osservare lo stile di corsa di ciascun runner.

07. **TIRARE** l'allenamento. Nel caso fossero presenti all'allenamento due pacer, uno di corsa e l'altro in bici, quello in bici dovrà spostarsi al lato del gruppo per controllare l'aspetto della corsa di tutti gli atleti.

08. **INDOSSARE** sempre l'abbigliamento tecnico da pacer adatto alla bici.

[9] Sono le parti che vengono a contatto con il cerchio.

3/ LA STRADA DA SEGUIRE

IL PACER COME STILE DI VITA

IL PACER IN GARA

L'ABC ALIMENTARE

FOLLOW ME – IL TUO DIPLOMA

L'IMPORTANZA DEL MASSAGGIO

LE MEMORIE DI UN PACER
DI STEFANO RODO

LA GIUSTA BUONA IDRATAZIONE

CORPO E ANIMA

La nostra cultura, nonostante i secoli trascorsi, è figlia della cultura greca e risente ancora molto del suo influsso. Il nostro modo di intendere anima e corpo come antagoniste, per esempio, proviene dalla visione platonica del mondo. Secondo il grande filosofo, infatti, l'anima è una sorta di "spirito infinito" che preesiste al corpo e lo vivifica.

L'anima, per dirla molto semplicemente, è più importante del corpo perché l'uomo coincide con la sua anima, mentre il corpo viene solamente abitato. Ci sono voluti secoli (e in parte lo stiamo ancora facendo) per modificare questa impostazione e arrivare a capire che noi siamo sia anima che corpo.

Quando parlo di anima mi riferisco non solo ed esclusivamente alla dimensione religiosa ma anche a quella psicologica. Dunque, oggi siamo sempre più coscienti del fatto che per raggiungere uno stato di benessere, non è possibile lavorare solo sulla nostra dimensione psicologica e su quella spirituale, ma occorre lavorare anche sul corpo, in modo da costruire un equilibrio tra le due dimensioni.

Questo stesso processo vale anche nella corsa, dove, per ottenere risultati importanti, occorre lavorare sia sulla dimensione piscologica (ce ne siamo occupati nel capitolo precedente parlando di empatia, cooperazione e di cosa significa

superare i propri limiti) sia, ovviamente, su quella fisica, e non solo attraverso gli allenamenti ma anche scegliendo uno stile di vita sano in tutti i momenti della giornata, da quando ci svegliamo per fare colazione fino a quando andiamo a dormire esausti dopo una giornata intensa.

IL PACER COME STILE DI VITA

Per allenarsi bene bisogna dunque scegliere e mantenere uno stile di vita sano. A un argomento così vasto si potrebbe dedicare un'intera pubblicazione, in questa sede abbiamo pensato di dedicare un po' di spazio a tre dimensioni in particolare.

CURARE L'ALIMENTAZIONE

L'ABC ALIMENTARE DELL'ATLETA

Una corretta alimentazione è fondamentale per un runner, ancora più per una persona che deve seguire svariati allenamenti e tenere ritmi diversi. Mangiare bene riduce i rischi di limitare la propria prestazione per carenze o squilibri alimentari.

Per arrivare a definire una corretta dieta consigliamo sempre di rivolgersi a un esperto della nutrizione che ci fornisca un programma specifico, creato a partire dalle caratteristiche tecniche di ciascun atleta, dalle abitudini alimentari e dai carichi di lavoro.

(vd. scheda nella pagina successiva).

L' ABC ALIMENTARE DELL'ATLETA

Una corretta alimentazione è fondamentale per un runner. Mangiare bene riduce i rischi di limitare la propria prestazione per carenze o squilibri alimentari. Consigliamo sempre per la tutela della propria salute di rivolgersi ad un esperto di nutrizione per stabilire un programma specifico in base alle proprie caratteristiche ed impegno fisico.

CARBOIDRATI

Fonti di energia che permettono al corpo di puntare alle massime prestazioni, carburante speciale per i nostri muscoli.

Una dieta scarsa di carboidrati può diventare causa di:

- mancanza di energia durante la corsa;
- perdita di concentrazione;
- rallentamento del recupero.

Tra le fonti sane di carboidrati ricordiamo:

- pane integrale;
- cereali integrali (fiocchi o barrette ma attenzione agli eventuali zuccheri aggiunti);
- riso nero o integrale;
- pasta integrale;
- patate (meglio se consumabili con la buccia);
- frutta.

PROTEINE

Sono i mattoncini dei nostri muscoli e nell'atleta sono soggetti ad un ricambio maggiore (turn-over proteico) rispetto a coloro che non fanno sport. Servono anche a produrre energia, in particolare, in quelle sedute di allenamento in cui si giunge all'esaurimento, completo o parziale del glicogeno.

Tra le fonti sane di proteine ricordiamo:

- legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, ...);
- formaggio, yogurt e latte magri;
- pesce, compresi i pesci grassi come il salmone;
- tofu, tempeh e altre alternative vegetali della carne, (previa valutazione di uno specialista in scienze della nutrizione umana)
- tagli di carne magra;
- pollame magro

NOTA BENE. L'assunzione di proteine dopo la corsa aiuta ad accelerare il processo di riparazione muscolare.

COSA MANGIARE PRIMA DI CORRERE

- Aspettare tre ore dopo un pasto principale (pranzo o cena) prima di fare attività fisica.

- Consumare, un'ora prima della corsa, uno spuntino leggero con qualche proteina, ricco di carboidrati (congruo apporto di carboidrati complessi) e con pochi grassi è un buon modo per aiutare le prestazioni fisiche durante l'allenamento e il successivo recupero.

- Privilegiare spuntini veloci da digerire ed evitare alcuni alimenti che potrebbero diventare causa di fastidi gastrici, come cibi grassi e ricchi di fibre.

COSA MANGIARE DOPO LA CORSA

Cibo e bevande sono fondamentali anche per un recupero ottimale dopo l'allenamento. Negli sport in cui l'allenamento viene svolto più volte al giorno è opportuno, per recuperare le energie più rapidamente, ricaricarsi con una fonte di carboidrati e proteine (per esempio una fetta di crostata) entro 60 minuti dal termine della prima sessione. A questi andrebbero aggiunti sali minerali e calcio (per esempio potrebbe andare bene uno yogurt, oppure della frutta secca oleosa, o anche della frutta assieme a del parmigiano).

Altra buona norma, nel caso di allenamenti ripetuti nel corso di una giornata, è magiare 20 grammi parmigiano tra un allenamento e l'altro, soprattutto quando i carichi di lavoro si fanno importanti.

I MASSAGGI

L'IMPORTANZA DEL MASSAGGIO

Considerati gli elevati carichi di lavoro a cui è sottoposto, per un pacer il massaggio è un momento fondamentale e utile a:

01. **RILASSARE** la muscolatura contratta e affaticata dal lavoro;
02. **SCIOGLIERE** le tensioni muscolari della parte superiore ed inferiore del corpo;
03. **RIDURRE** il rischio di infortunio muscolare;
04. **MIGLIORARE** la circolazione sanguigna con conseguente ricambio metabolico;
05. **AGEVOLARE** il drenaggio delle tossine prodotte durante lo sforzo;
06. **VELOCIZZARE** i tempi di recupero;
07. **AUMENTARE** l'ossigenazione dei tessuti;
08. **PREPARARE** la muscolatura ai prossimi allenamenti o competizioni.

QUANDO RICORRERE A UN MASSAGGIO

La scelta dei tempi e dei modi con cui sottoporsi a un massaggio può essere soggettiva ma occorre tenere presente che i massaggiatori professionisti e i fisioterapisti consigliano di sottoporsi a un massaggio dopo un allenamento importante, proprio perché migliora la circolazione linfatica e riduce le tossine in circolo dopo uno sforzo fisico. Inoltre, il massaggio aiuta a prevenire le contratture, gli irrigidimenti e favorisce una riduzione dello stress abbassando la presenza di cortisolo (ossia l'ormone dello stress) in circolo.

Avendone la possibilità, sarebbe bene ricorrere al massaggio con cadenza settimanale o almeno mensile, in modo da aiutare a prevenire le lesioni migliorando le aree irrigidite prima che diventino problematiche. Se non è possibile sottoporsi ai massaggi con regolarità, sarebbe opportuno farne almeno uno o due durante i periodi di allenamento più impegnativi e intensi, in cui è più facile che si verifichino problemi muscolari. I momenti migliori per il massaggio sono:

01. **LA SERA, DOPO UN DURO ALLENAMENTO;**
02. **LA MATTINA SUCCESSIVA A UN ALLENAMENTO INTENSO.**

Programmare il massaggio subito dopo l'ultimo allenamento intensivo concederà al corpo più tempo per recuperare al meglio e tornare alla normalità. Il massaggio prima di una gara importante o prima di un lungo andrebbe programmato 3-5 giorni prima dell'evento.

L'IDRATAZIONE

L'IMPORTANZA DI UNA BUONA IDRATAZIONE

Bere è importante, lo sappiamo tutti. Ce lo ripetono medici, nutrizionisti e allenatori fin da piccoli. Per un atleta bere è ancora più importante. Il consumo di acqua giornaliero consigliato per un uomo varia tra 1,5 litri e 2 litri al giorno. Ma chi corre dovrebbe aggiungere a questa soglia indicativa circa mezzo litro d'acqua per ogni ora di corsa effettuata. Occorre ricordare agli atleti «è bene bere almeno 200ml prima della corsa, a distanza di circa mezz'ora e poi reintegrare dopo». Inoltre, bisognerebbe bere anche durante l'allenamento, ma questo dipende molto «dalla durata della corsa, dalla temperatura e dall'abitudine a ingerire liquidi durante lo sforzo». Se l'allenamento dura oltre un'or e fa caldo, sarebbe importante bere ogni 5 chilometri circa. È bene ricordare sempre che «quando avete sente è perché probabilmente siete già leggermente disidratati»[10] Dopo un allenamento intenso reintegrare i liquidi persi e ritornare il prima possibile ai giusti livelli di idratazione è fondamentale.

FOLLOW ME – IL TUO DIPLOMA

Oggi, grazie alla Scuola dei Pacer Purosangue, hai raggiunto il tuo diploma BRONZE di I Livello. Un primo passo per intraprendere la carriera da pacer. Per completare la formazione sono previsti altri due livelli: il SILVER (pacer di II livello) e il GOLD (pacer di III livello). Con l'implementazione dei corsi e l'evoluzione del Progetto, i nuovi pacer che acquisiranno il livello BRONZE avranno bisogno di un periodo di affiancamento che potrà essere fatto dai pacer Silver e Gold. Non ti resta che continuare a seguire la tua passione e puntare ai prossimi obiettivi.

[10] C. Montanera, *Idratazione durante la corsa: come e quanto bere*, su «Gazzetta dello sport» del 25 marzo 2022.

QUANDO LA CORSA DA PASSIONE DIVENTA UNO STILE DI VITA

LE MEMORIE DI UN PACER

SPECIAL CONTRIBUTION STEFANO RODO

Aveva iniziato quasi per gioco, capendo poi di avere la stoffa per correre. Da quel momento non si è mai fermato e, nonostante le mille difficoltà che la vita gli ha messo davanti, con la grinta di un leone e la testardaggine di uno che non si arrende mai, ha deciso di portare avanti la sua missione delle 100 maratone. Avrebbe raggiunto il suo obiettivo alla Maratona di Roma 2020, dopo, la trasferta di Rimini, ma il Covid per ora ha soltanto rimandato l'appuntamento.

Ha girato i posti più belli del mondo per correre 42.195 m ma le tappe più belle sono quelle che ha fatto come Pacer, mettendosi in spalla, così come gli piace ricordare, centinaia di amici, atleti o semplicemente appassionati della corsa che vedevano in lui il riferimento per arrivare al traguardo con un signor tempo. Al fianco del team Training Consultant di Fulvio Massini in tutte le più importanti principali maratone d'Italia ha indossato i palloncini dei Pacer delle 3h15 e lì sono nati gli aneddoti che, tra lo scherzo e la realtà, hanno portato a definire in gergo i nuovi ruoli all'interno di un gruppo di Pacer:

BATTITORE, colui che tiene il ritmo ed è davanti a tutti;

MENTAL COACH, esperto conoscitore del percorso che dà consigli al gruppo sul ritmo da tenere e insieme alla CACIARA tengono unito il centro del gruppo;

PUNTA, si trova in fondo al gruppo e cerca di tenere uniti quelli che tendono a sfilarsi.

Fare il Pacer mi ha insegnato a trasmettere questa passione anche agli altri. Ancora oggi, la domenica mattina, il giorno per eccellenza delle gare, quando gli amici mi aspettano per guidarli nel loro allenamento, mi vengono in mente i km fatti con il palloncino e mi rendo conto di quanto basta poco per vedere la gente sorridere. Io sono stato un motivo per farli sorridere e ancora oggi, nonostante il tempo che passa, sentirmi chiamare Capitano è qualcosa che riempie l'anima e mi spinge a credere che trasmettere questa passione alle nuove generazioni sarà il mio prossimo lavoro! Parola di Stefano!

POSTFAZIONE

Ci domandiamo e ci domandano spesso: «Quanto tempo ho per allenarmi?», e la risposta è «Non abbastanza», oppure: «Oggi no. Non ho tempo. Vado domani. Mi organizzo e vado domani».

Queste sono solo alcune delle frasi che sentiamo da tanti runner attorno a noi. Ma trovare il tempo per correre dovrebbe diventare, col tempo, quasi un rito, un momento "sacro", perché è quello che dedichiamo a noi stessi. Nelle sue celebri Confessioni, Sant'Agostino si domanda: «Che cos'è dunque il tempo?», e aggiunge: «Se nessuno me lo domanda, lo so; se voglio spiegarlo a chi me lo domanda non lo so». È così vero il paradosso di Agostino. La gestione del tempo richiede di ragionare sempre, mettendoli quasi sullo stesso piano, di passato, presente e futuro.

C'è un tempo passato a cui spesso guardiamo con rimpianto, un tempo presente che ci dimentichiamo troppo spesso di considerare, e un tempo atteso e desiderato che è quello futuro. I nostri obiettivi (quello che nella vita ci aspettiamo di raggiungere attraverso il lavoro) non possono prescindere dal tempo, da nessuno di questi tre tempi. Vale lo stesso per la corsa.

Tagliare il traguardo di una gara o arrivare alla fine di un allenamento sono momenti che corrispondono al tempo atteso, al tempo desiderato, al futuro. La fatica e il sudore appartengono al passato, a quello che vogliamo dimenticare, lasciare alle spalle, ma che quando non lo abbiamo tendiamo a rimpiangere. E il presente?

Tutto ciò che ci fa sentire bene è nel presente. Tutto ciò che ci spinge a fare di più e meglio è nel presente, tutto ciò da cui traiamo motivazioni appartiene al presente ed è un patrimonio che condividiamo con le persone con le quali decidiamo di condividere la corsa.

Il tempo è una variabile fondamentale nello sport, specialmente nella corsa. La sua gestione, il suo controllo, sono il cuore del lavoro di un pacer.

Il corso che abbiamo presentato è parte di un progetto che ha l'ambizione di offrire ai suoi partecipanti dei suggerimenti che possano aiutarli a raggiungere obiettivi importanti nella corsa, ma vuole anche essere anche un momento per raccontare un modo di fare sport che non sia solamente quantità e numeri ma anche impegno e condivisione.

Correre in gruppo, accanto a un allenatore preparato e motivato e col supporto di un pacer che ci spinge e ci aiuta a dare di più è una maniera incredibile per vivere il running in modo sereno ma allo stesso tempo performante.

Mentre corriamo, infatti, la nostra mente è sempre attiva e i pensieri si rincorrono uno con l'altro; nonostante ciò, noi riusciamo anche a dare un ordine a queste idee, riusciamo a ordinarle in base ai criteri della priorità e del desiderio. Tutto ciò è possibile grazie alla capacità umana di sintonizzarsi con le emozioni che stiamo vivendo, quelle che la corsa ci fa vivere e che ci permettono di lasciare dietro alle spalle la fatica della routine e della quotidianità.

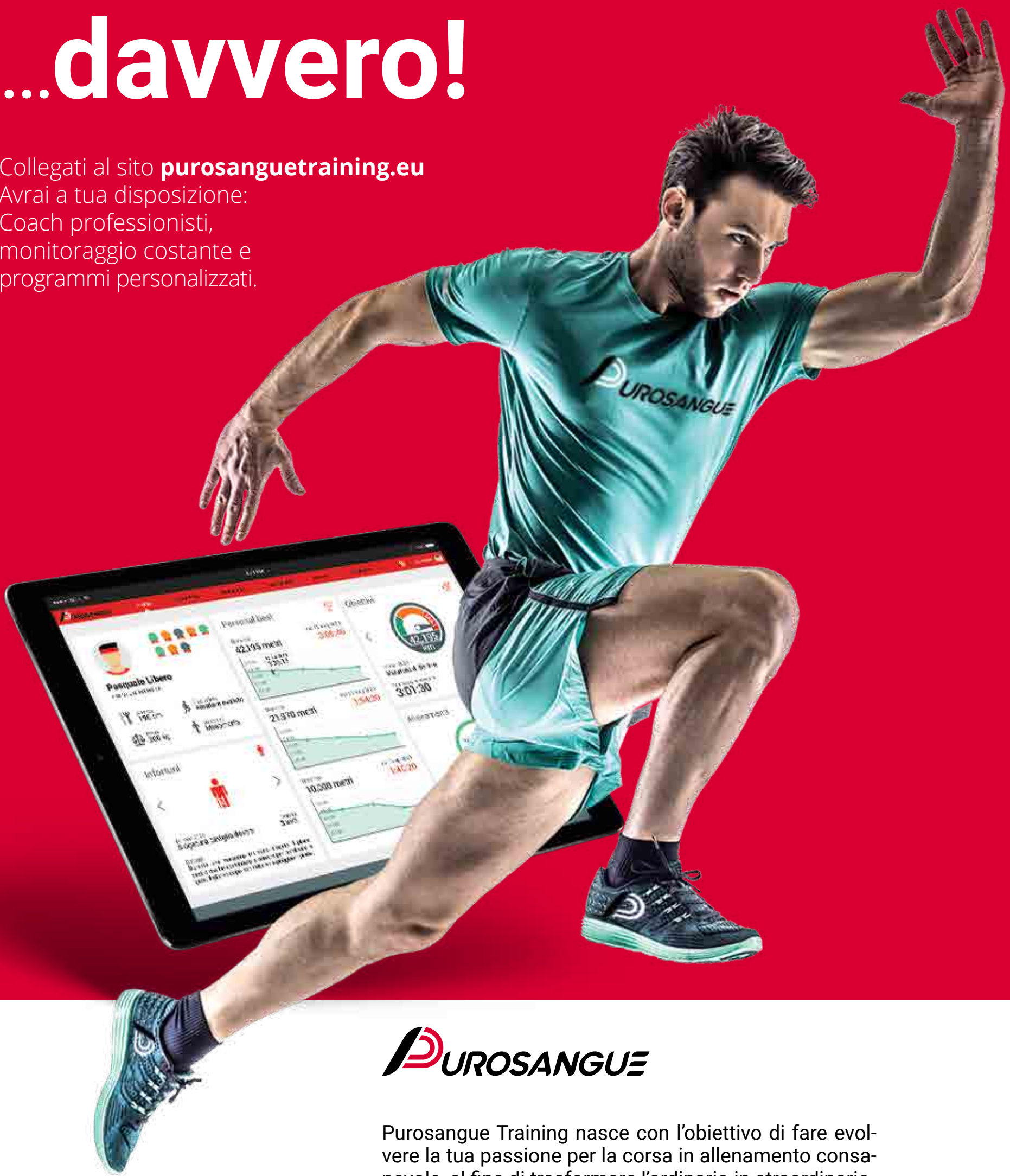
Liberarsi dai pensieri dai pensieri e dalle preoccupazioni e aprirsi alla possibilità di sentirsi pienamente liberi è un regalo che forse ogni tanto ognuno di noi dovrebbe farsi.

La funzione del pacer, a questo punto dovrebbe apparire chiaro, è accompagnare gli atleti oltre i propri limiti. Aiutarli a capire che devono prendersi il tempo per se stessi e per condividere quelli che amano con gli altri; che non è possibile raggiungere traguardi importanti senza impegno e sacrificio; che quando sentono di non farcela, quando hanno voglia di mollare, quando le motivazioni vengono meno… il pacer è lì per loro, per aiutarli e portarli al traguardo da vincitori.

Purosangue, che fonda la sua attività sulla corsa e crede fortemente nello sport e nella sua capacità di formare personalità forti attraverso l'esempio e l'allenamento, ha trasformato il ruolo del pacer da quello di compagno di viaggio a quello di un vero e proprio professionista in grado di dare un contributo determinante alla crescita sportiva degli atleti.

Inizia ad allenarti
...**davvero!**

Collegati al sito **purosanguetraining.eu**
Avrai a tua disposizione:
Coach professionisti,
monitoraggio costante e
programmi personalizzati.



PUROSANGUE

Purosangue Training nasce con l'obiettivo di fare evolvere la tua passione per la corsa in allenamento consapevole, al fine di trasformare l'ordinario in straordinario.

Collegati al sito per saperne di più:

purosanguetraining.eu

COACH MAX
www.skyrunner.it

SKY Runner